平成25年７月１日　第809号　毎月１回１日発行

広報

すざか

2013
（平成25年）
7

－今月号の主な内容－

P2　特集　峰の原高原を楽しもう！
P8　熱中症に注意しましょう
P10　後期高齢者医療制度のお知らせ
P11　国民健康保険各種受給者証の更新
P12　須坂カッタカタまつり
P15　節電にご協力ください
P17　国民年金保険料の免除制度
P22　地域づくり市民会議
P23　情報ファイル
P31　公民館だより

●おいしいお米にな～れ
（詳細は21ページ）

特集

峰の原高原を楽しもう！

上信越高原国立公園、根子岳の山麓に広がる峰の原高原は、北アルプス・北信五岳を望む標高１５００ｍの高原です。

江戸時代から牛や馬の飼料のための採草地であったこの地にペンションヴィレッジができたのは、今から約40年前。さまざまなスポーツ施設をはじめ、山の自然を楽しみながら散策できる遊歩道や本格的なトレッキングコースも整備され、雲の上のリゾート地として多くの人に愛されています。

蛇口をひねればおいしい山の伏流水。夏にはペンションを一歩出るだけで、かれんな高原の花々に出会えます。

夏の平均気温が19℃の峰の原高原で、この夏、心も体もリフレッシュしませんか？

スキー場から北アルプスを望む

今、峰の原高原はスポーツ合宿の受け入れが盛んです

夏の峰の原高原

私が家族３人で、横浜からこの峰の原高原に来たのは、平成２年の12月でした。もともとアウトドアスポーツが好きでしたので、四季折々の変化が楽しめるこの地に根を張るまでには、そんなに時間がかかりませんでした。

峰の原高原は、須坂市の市街地とは標高差が約１０００ｍあり、気温でいうと約６℃違うといわれています。夏場でもほとんどの日が30℃を超えないほど涼しく、北アルプスの山々がよく見えますので、それを見ながら昼寝をするのもおすすめです。

リフレッシュのために、ぜひお越しください。

クロスカントリーコース

現在、この峰の原高原では、隣接する菅平高原と同様に、スポーツ合宿の受け入れが盛んです。

特に、完成して約10年になるクロスカントリーコースは、当初は利用者が年間５０００人ほどでしたが、年々増加しており、今では年間１６８００人もの方に来ていただいています。多い日には利用者が一日５００人以上になることもあるほどです。

スポーツ合宿のメッカとして

スポーツ合宿や修学旅行で来られる方は、みなさん若い方です。今後リピーターとして、またこの高原に来ていただけるよう、今は種まきをしている状況です。

峰の原高原には、ほかにもさまざまな魅力がありますが、今後のひとつの方向として、菅平高原と協力し、スポーツ合宿のメッカとして、両地域の住民はもちろん、須坂市・上田市にも協力していただきながら、環境整備のために頑張っているところです。

■平井斉さん
峰の原高原観光協会長

ミスター
Mr. ヌーキー

このキャラクターを知っていますか？

峰の原高原のマスコットキャラクターとして約30年前から活躍している「Mr. ヌーキー」です。

今年、峰の原高原観光協会では、長野県の「地域発元気づくり支援金」を活用して、この「Mr. ヌーキー」の着ぐるみなどを製作しています。

これからは、峰の原高原だけではなく、市内で行われるさまざまなイベントで「Mr. ヌーキー」に会うことができるかも!?

問合せ　峰の原高原観光協会
（☎０２６８-７４-３０８０）

峰の原高原の高原史を販売しています

峰の原高原の住民有志による「高原史を作る会」が、高原の歴史をつづった記念誌『空と風の高原人』を発行しました。

峰の原高原の40年の歴史を四季の風景写真や住民・ペンション経営者などの話を交えながら紹介しています。

販売価格　１５００円
問合せ　ペンションふくなが
（☎０２６８-７４-２７２９）

楽しむ　泊まる

夏の峰の原を満喫しよう！

スポーツ　歩　く

オープンガーデン＆オープンペンション

峰の原高原に秋が訪れる９月までの間、17軒のペンションなどが個性豊かな庭園を公開しています。

愛情たっぷりに育てられた高原ならではの山野草や花に彩られた庭園をお楽しみください。７月・８月が見頃です。

期　間　９月30日㈪まで

※見学にあたっては、庭主や近隣の迷惑にならないよう、マナーを守ってご訪問ください。

ようこそ！ペンションヴィレッジへ

峰の原高原は、およそ50軒のペンションやロッジが立ち並ぶ国内有数のペンションヴィレッジです。

山歩きや各種スポーツのサポート、オーナーの特技をいかした体験教室、また、食事やスイーツのリクエストにお応えするといったペンションならではの細やかな心配りで、充実のステイをお手伝いしています。

個性豊かな宿の中から、あなたにぴったりの１軒を探してください。

宿泊の問合せ　峰の原高原旅館組合
（☎0268-74-0150）

ランナーのための５つの高地トレーニングコースやテニスにゴルフ、パラグライダーなど多彩なスポーツが楽しめます。

【テニス】

15面の共有ハードコートがあり、ペンションに宿泊する方が優先的に利用できます（予約制・有料）。

【ゴルフ】

標高1,650m、日本一標高の高いゴルフ場があります。プレイしながら北アルプスの絶景を楽しむことができます。

充実のサマースポーツ

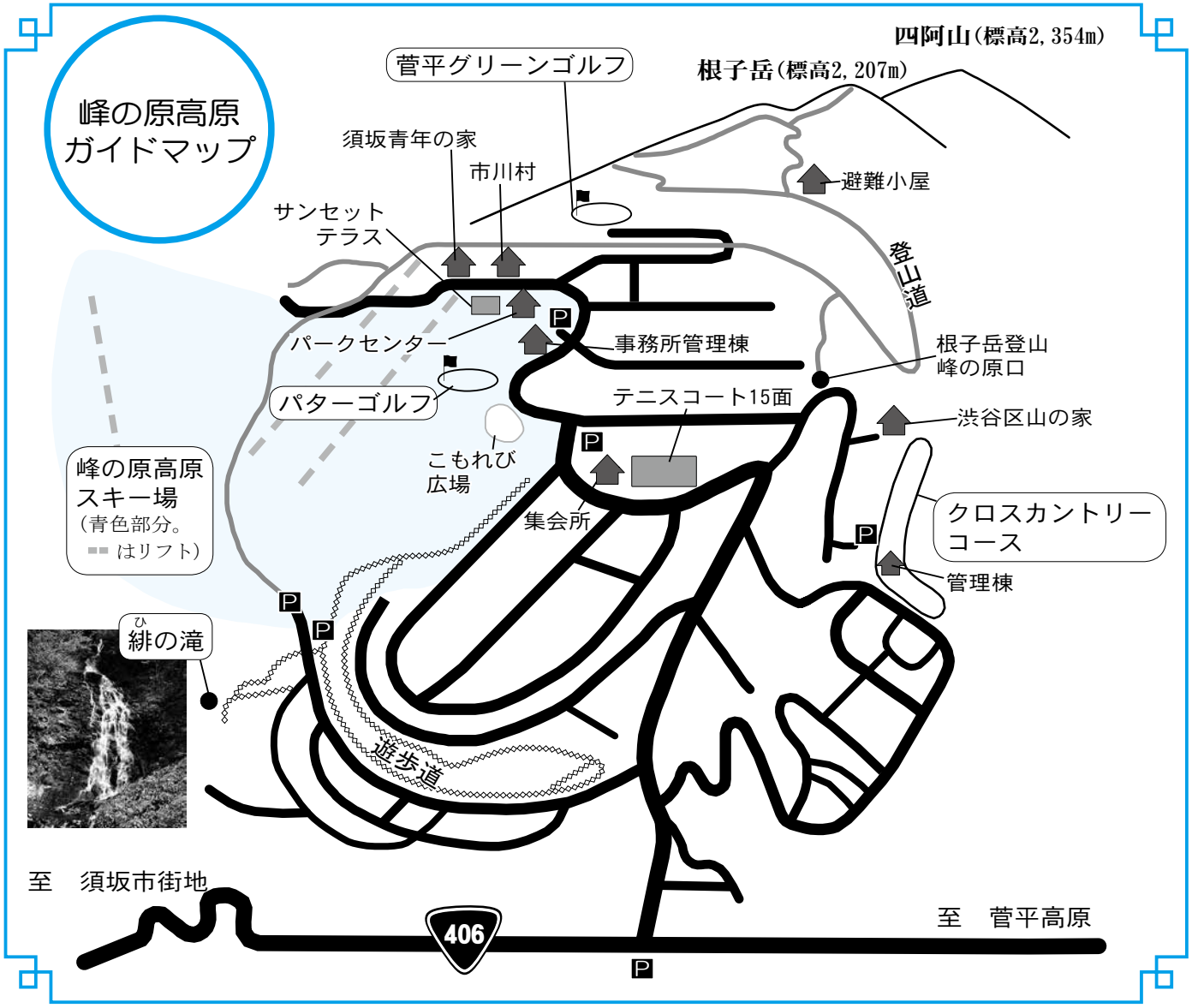
峰の原高原の象徴、根子岳（2,207m）は花の百名山のひとつ。夏には、根子岳の付近一帯に山野草が咲き乱れ、かれんな姿が来訪者の目を楽しませます。

初心者コースから根子岳を登る本格トレッキングコースまでたくさんのコースが整備されていますので、体力にあわせたコースをお選びください。

また、一番手軽な、ペンションヴィレッジを巡る遊歩道コースからでも、北アルプスの雄大な大パノラマが眺望できます。

多彩なトレッキングコース

毎年11月上旬と２月上旬の数日、槍ヶ岳に刺さるように沈む夕陽を見ることができます



峰の原高原クロスカントリーコースは、高地トレーニングに最適です

10年前にオープンした峰の原高原クロスカントリーコース。平地に比べて酸素が薄いので、心肺機能強化に適しています。

澄んだ空気と美しい風景に囲まれた走行しやすいこのコースは、夏場の強化合宿などで、多くの一流選手が利用しています。

平成22年７月には全天候型トラックも完成。ゴムチップ弾性舗装によるトラックは、雨上がりでもすぐにトレーニングができます。

一般の方の利用もできますので、ぜひ利用してみてください。

問合せ　▼峰の原高原クロスカントリーコース管理棟（☎０２６８-７４-５８５７）
▼峰の原高原クロスカントリー場維持管理組合（☎０２６-２４５-９４４１）

▲年間16, 800人が利用しています

平成24年度

予算執行状況

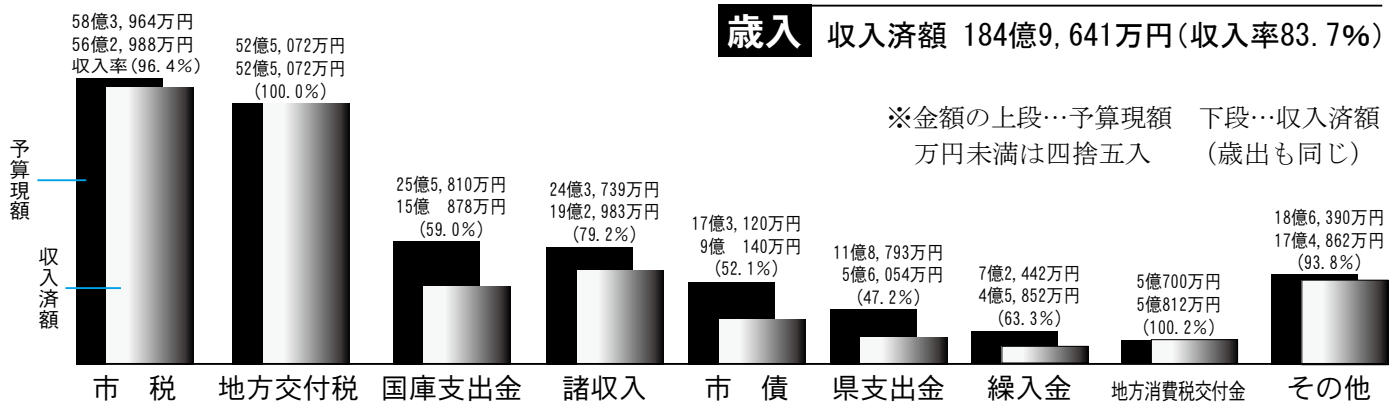
問合せ　財政課
（☎026-248-9016）

市では、予算や収入・支出の状況を年２回「財政状況」として公表しています。
今回は、平成24年度（平成25年３月31日現在）の各会計の歳入（収入）、歳出（支出）の執行状況をお知らせします。
※現金の未収や未払いを整理する期間（４月１日～５月31日）があるので、決算の数値とは異なります。

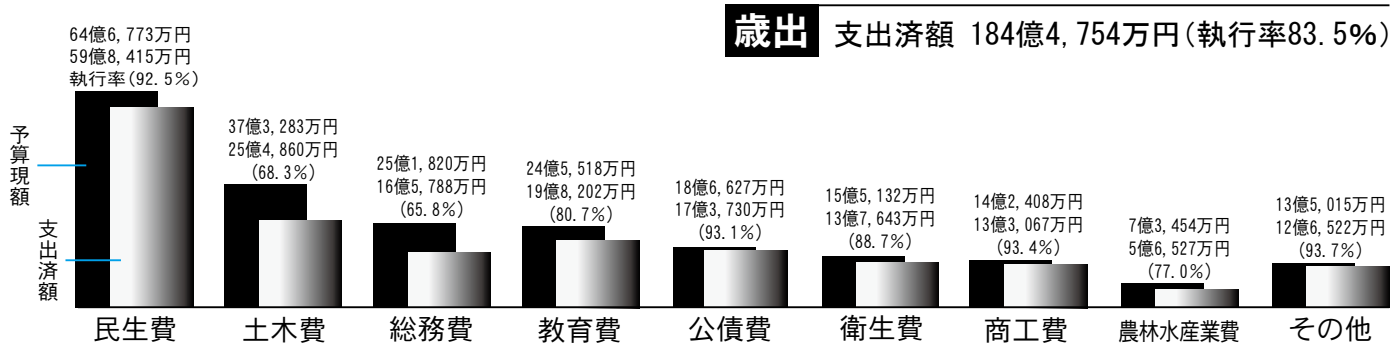
【一般会計】予算現額 221億30万円

歳入　収入済額 184億9,641万円（収入率83.7%）

※金額の上段…予算現額　下段…収入済額
万円未満は四捨五入　（歳出も同じ）



歳出　支出済額 184億4,754万円（執行率83.5%）



【企業会計】

水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的	収入	11億1,368万円	12億5,349万円
	支出	10億4,906万円	9億7,527万円
資本的	収入	9,313万円	9,314万円
	支出	8億206万円	7億8,303万円

下水道事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的	収入	17億5,077万円	18億3,633万円
	支出	16億8,026万円	16億6,500万円
資本的	収入	11億682万円	11億413万円
	支出	17億8,969万円	17億8,383万円

宅地造成事業

		予算現額	収入・支出済額
収益的	収入	6,060万円	613万円
	支出	7,143万円	1,578万円
資本的	収入	0円	0円
	支出	18万円	0円

【特別会計】

	予算現額	収入済額	支出済額
国民健康保険	53億1,786万円	46億8,981万円	48億2,994万円
井上、幸高、九反田、中島財産区	735万円	735万円	729万円
峰の原水道事業	7,501万円	7,619万円	6,569万円
介護保険	37億4,356万円	35億9,819万円	32億8,408万円
後期高齢者医療	4億8,115万円	4億7,884万円	4億7,649万円

収益的収支…事業の経常的な経営活動の収入と支出を示すもの
資本的収支…将来の経営活動に備えて行う建設改良、現在の経営活動に用いられている施設にかかる企業債償還金などの収入と支出を示すもの

人権擁護委員の活動を紹介します

人権擁護委員とは

国民の基本的人権を擁護する機関である人権擁護委員制度は、昭和24年に誕生しました。

人権擁護委員は、人権擁護委員法に基づいて、地域のみなさんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、法務局の職員と協力して人権侵害による被害の救済をしたり、地域のみなさんに人権の考えを広める活動をしたりしている民間ボランティアです。

人格識見が高く、広く社会の実情に通じ、人権擁護に深く理解がある人が選ばれ、法務大臣によって委嘱されます。任期は3年です。

須坂市の人権擁護委員

須坂市では6人の人権擁護委員が活躍しています。

○村石豊子さん(下八町)
○植木新一さん(小島町)
○田中友江さん(仁礼町)
○岩井久美子さん(村山町)
○藤井壽美男さん(本上町)
○南澤政敏さん(須坂ハイランド町)

主な活動

主な活動は、いじめ問題、児童などへの虐待、セクシャルハラスメント、ドメスティックバイオレンスなどの人権侵害の相談や人権啓発活動です。

今年度から新たに常設相談が始まります。相談は無料で、秘密は守られます。お気軽にお越しください。

①特設相談所
とき 12月4日(水)
午前10時～午後3時
ところ シルキーホール3階

②常設相談所
とき ▼7月10日(水)▼8月14日(水)▼9月11日(水)▼11月13日(水)▼平成26年1月8日(水)▼2月12日(水)
各回とも午後1時30分～3時
ところ 人権交流センター相談コーナー

③人権啓発活動
▼人権の花運動(高甫小学校)
▼須高地区の人権擁護委員と合同で、社会福祉施設を訪問
▼全国中学生人権作文コンテストの作品の提出を市内中学校に依頼
▼部落差別をはじめあらゆる差別をなくす市民大集会での啓発活動
※このほか、法務局での常設相談(面接・専用電話相談)や各部会での活動などがあります。

問合せ 人権同和政策課(人権交流センター内)
(☎026-245-0909)
人権交流センターでは、相談指導員による相談を行なっています(平日午前9時～午後5時)。

平成25年度 啓発活動重点目標
「みんなで築こう 人権の世紀～考えよう 相手の気持ち 育てよう 思いやりの心～」

女性も男性もいきいきと暮らすまち「須坂」をめざして

女性も男性も、互いに人権を尊重し、喜びや責任をわかち合い、性別にかかわりなく、その個性を発揮できる社会が男女共同参画社会です。

まず、身近なことから始めてみませんか

「女だから」、「男だから」という理由で、やりたいことができなかったり、生き方を決めつけられたりすることはありませんか。誰もが、自分の意思でやりたいことができ、個性や能力が発揮でき、充実した生活を送りたいものです。

より伸びやかに暮らせる社会をつくるため、一人ひとりが考え、実際に行動に移していくことが大切です。

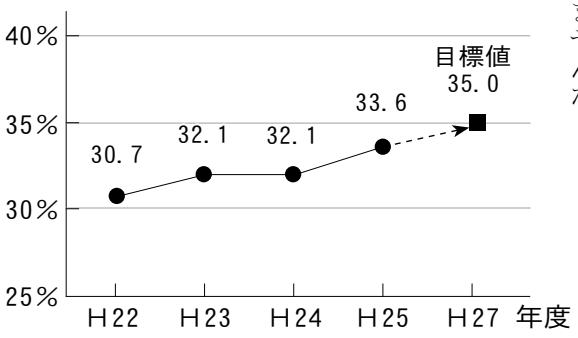
市の審議会・委員会などにおける女性委員の割合は33・6％

今年度(4月1日現在)の審議会などの女性委員の割合は、昨年度より増加し、33・6％でした(審議会などの数53、全委員数971人、うち女性委員数326人)。

市では、みなさんの幅広いご意見を市政に反映させるため、積極的に女性の参画を推進しています。

公募委員として、市の政策や方針の決定過程に参画してみませんか。

●市の審議会・委員会などの女性比率



問合せ 男女共同参画課(☎026-248-9034)

こんな日は注意　◐気温が高い◐湿度が高い◐急に暑くなった◐風が弱い
こんな人は特に注意　◐体調が良くない◐暑さに慣れていない◐持病のある人◐高齢者・幼児

熱中症に注意しましょう

問合せ　健康づくり課
（☎026-248-9018）

熱中症の発生は7月～8月がピークです。
熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。

どうして熱中症になるの？

高温多湿な環境下では、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かなくなります。
そのことによって、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

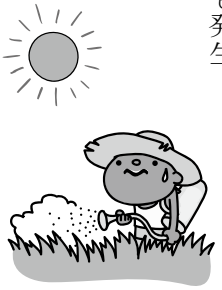
高齢者は室内、子どもや若い人は屋外での発症が多い

夏の自動車では、晴れた日気温が25℃～27℃で車の窓を閉め切ると、車内の温度は50℃以上になります。子どもが寝ているからといって、座席に残して車を離れることは、やめましょう。
農作業やスポーツなど汗をかくときは、20～30分を目安に、スポーツ飲料や多少塩分を含んだ飲料水を補給しましょう。

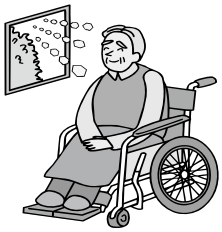
【主な事例】
▼乳幼児では、暑熱下で自動車に閉じ込められたなどの事故

▼中高生では、運動・スポーツによる場合

▼大人では、運動中や農作業中はもちろん、運動後や作業後にも発生



▼高齢者では、家の中の日常生活での発生も多い



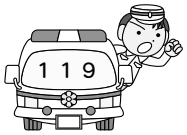
こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽
▼めまい
▼立ちくらみ
▼こむら返り
▼汗がとまらない

中
▼頭痛
▼吐き気
▼体がだるい（倦怠感）
▼虚脱感

重
▼意識がない
▼けいれん
▼高い体温
▼まっすぐに歩けない
▼呼びかけに返事がない

【注意】
自分で水分が飲めなかったり、虚脱感や倦怠感、重の症状があるときは、ためらわずに救急車を呼んでください。



応急手当
①涼しい場所へ避難させる
②衣服を脱がせ、水などで体をぬらし、うちわなどで風を当てたり、体が熱ければ冷却材で冷やす
③水分、塩分の補給をする

日常生活での注意事項

①水分をこまめにとる
▼のどが渇かなくても、麦茶や水などの水分を補給
▼乳幼児・高齢者は特に注意

②急に暑くなった日
▼暑さに徐々になれる工夫
▼暑さに備えた体力作り
▼日頃から、ウォーキングなどで汗をかく習慣をつけておく

③暑さを避ける
▼日陰を選んで歩く・日傘をさす
▼帽子をかぶる・風通しをよくする
▼「夏は暑いものだ。我慢」と言わず、クーラーや扇風機を上手に使用する

④涼しい服装
▼農作業などでは、こまめに衣服をゆるめて熱を逃がす

⑤農作業では
▼日中の気温の高い時間をはずして作業を行う
▼休憩をこまめにとる。作業時間を短くする
▼ハウスなど施設内での作業は特に気をつける

※睡眠不足や風邪ぎみで体調が悪いときは、できるだけ暑い日中の外出や運動は控える

今年度40～74歳の国民健康保険加入者、75歳以上の方へ

特定健診・後期高齢者健診を６月から実施しています

問合せ　健康づくり課（☎026-248-9018）
保健センター（☎026-248-9023）

特定健診・後期高齢者健診を受けましょう

■こんなメリットがあります

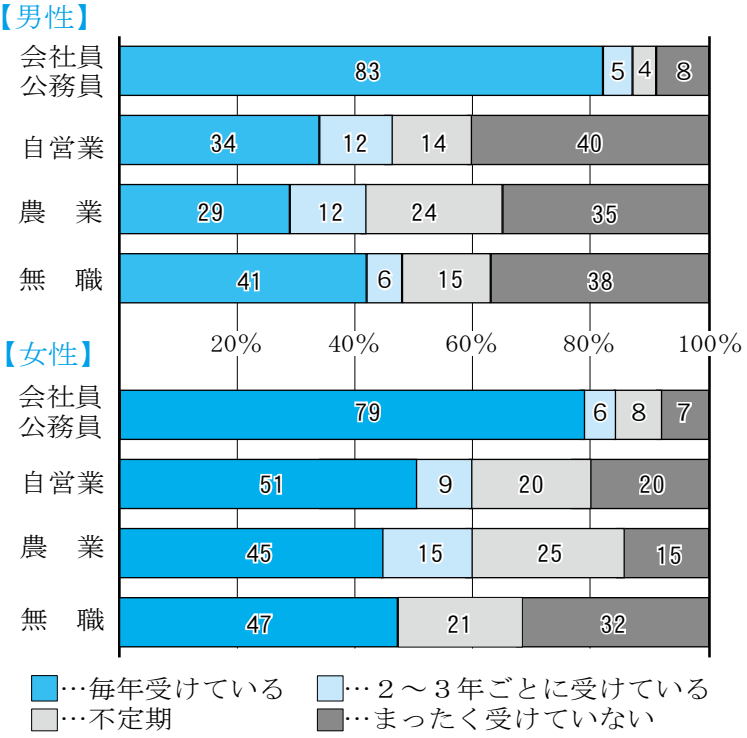
▼受診料は７００円と低額です。
※今年度40・50・60歳の節目の年齢を迎える方と70歳以上の方は無料。
▼かかりつけの医療機関（個別健診）または、お近くの地域公民館や保健センター（集団健診）など身近な場所で受診できます。
▼受診された方には、健診の結果や現在の生活にあわせて、保健師や管理栄養士がサポートします。

■お知らせ

▼受診を希望される75歳以上の方で、まだ申し込みをされていない方は、お問い合わせください。
▼集団健診は10月から実施します。集団健診を申し込まれた方には、健診日の約１カ月前に受診券をお送りします。

男女・職業別の健診受診率

（平成24年　健康と食生活に関するアンケート調査から）



職業別で、健診を受けている割合に差があり、特に会社員・公務員以外の男性は、受けていない割合が高い傾向にあります。

健康づくりに取り組む人を紹介します

健康なう

節目の年齢で受診！８年ぶりの健診で、自分の体の状態を知りました

60代男性

自営業をしていて、日々の仕事が忙しく、毎年、健診を申し込んでも受けることを忘れていました。「自分は健康だから、がん検診だけ受けていれば大丈夫」と思い、長年、健診を受けずにいました。

昨年の冬、市役所から電話がきました。「節目の年齢なので無料で健診が受けられる」と聞き、せっかくならばと思って、８年ぶりに健診を受けました。

その結果、数値が少し高めの項目や再検査の項目がありました。自分の体の状態がわかり、健診を受けて良かったと思いました。

その数日後、突然、足の指に痛みを感じて病院で受診したところ、痛風と診断されました。

その受診がきっかけで、受けていなかった胃の検査をしてみると、胃がんが見つかりました。かなり進行していたようですが、早く発見でき、手術も無事に成功しました。

健診を受けてがんが見つかったわけではありませんが、健診がきっかけで自分の健康に関心を持ち、今の生活が送れているのだと思います。

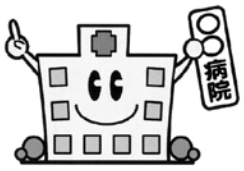
今までは仕事の忙しさを理由にして健診を受けずにいましたが、市役所からの電話をきっかけに受けることになり、自分の健康を意識するようになりました。今では自分の検査結果をファイルし、健康管理をしています。

自分は健康そのものだと思っていました。しかし、健康だと思っている人ほど、病気の予防や検査が必要だと思います。

自分の健康チェックがたった一日の健診でできるので、ぜひみなさんにも受けてもらいたいと思います。

後期高齢者医療制度

保険料と保険証などの更新のお知らせ



問合せ　健康づくり課
（☎026-248-9018）

平成25年度の保険料額を通知します

平成25年度の保険料が決定しました。7月中旬に保険料額の決定通知書をお送りしますのでご確認ください。

▼特別徴収（年金からの天引き）…決定通知書・特別徴収開始通知書
▼普通徴収（現金納付または口座振替の方）…決定通知書・納入通知書

※普通徴収（現金納付）の方で口座振替を希望される方は、口座振替依頼書を提出してください（**ほかの税・料金をすでに口座振替している方でも、新規に手続きが必要です**）。
※10月から新たに特別徴収になる方は、9月までは普通徴収で保険料を納めていただきます。
※申出書を提出することで、特別徴収（年金からの天引き）に代えて、口座振替で支払うことができます。希望される方は、健康づくり課で手続きをしてください。

後期高齢者医療被保険者証の更新

現在の保険証（黄色）を更新します。8月1日から使用していただく新しい保険証（桃色）を7月下旬にお送りします。

平成24年中の収入・所得に基づき、医療費の自己負担割合を判定します。内容を確認し、使用してください。

【負担割合が3割になる方】

市民税課税標準額が145万円以上の被保険者の方および同一世帯の被保険者の方
※次の①～③に該当する場合は、申請することにより1割負担になります。該当者には通知済みです。
①被保険者が2人以上の世帯で、収入合計額が520万円未満
②被保険者が1人の世帯で収入額が383万円未満
③被保険者が1人の世帯で収入額が383万円以上だが、同一世帯の70～74歳の方を含めた収入の合計額が520万円未満

限度額適用・標準負担額減額認定証

市民税非課税世帯の方が高額な外来診療を受診したり、入院をした場合、「限度額適用・標準負担額減額認定証」をそれぞれの医療機関の窓口で提示することで、医療費などの支払いが減額されます。必要な方は健康づくり課で申請してください。

持ち物　保険証、はんこ
有効期間　毎年8月1日～翌年の7月31日
※すでに交付を受けていて、引き続き対象になる方には、7月下旬に新しい認定証をお送りします。
※限度額などは区分によって異なります。
▼区分Ⅱ…同一世帯の全員が市民税非課税の方
▼区分Ⅰ…同一世帯の全員が市民税非課税で、かつ、一定の基準に該当する場合（年金受給額が80万円以下など）

障がいをお持ちの65歳以上の方へ

65歳以上で一定の障がいをお持ちの方は、後期高齢者医療制度の被保険者になることができます。

希望される方は、健康づくり課で手続きをしてください。
※申請日以降にこの制度に加入することになり、それまで加入していた健康保険からは脱退することになります。

対　象　▼国民年金などの障害年金1・2級▼身体障害者手帳の1～3級と4級の一部▼精神手帳の1・2級▼療育手帳のA（重度）に該当する方

【須坂市福祉医療対象者】
(1)中学3年生までの乳幼児・児童・生徒
(2)身体障害者手帳（1～3級）所有者
(3)療育手帳（A1～B1）所有者
(4)国民年金1級10号該当者
(5)精神手帳（1・2級）所有者
(6)身体障害者手帳4級該当者（所得税非課税世帯）
(7)特別児童扶養手当（1・2級）該当児童
(8)自立支援医療（精神通院）対象者
(9)母子父子家庭など（18歳未満の児童などを扶養している方）
※(2)～(5)、(9)は所得制限があります。

福祉医療費給付金制度

中学3年生までのお子さんや母子父子家庭の方、障がい者などを対象に、医療費の一部を助成しています。

●受給者証を更新します

昨年の所得に応じて、受給資格のある方へ8月から使用できる受給者証を郵送します。

所得が限度額を超えている方など、受給者証を更新できない方には別途通知します。
※乳幼児・児童・生徒、自立支援医療（精神通院）資格の受給者証の更新はありません。

８月１日から国民健康保険の各種受給者証が更新になります

問合せ　健康づくり課（☎026-248-9018）

高齢受給者証（手続き不要）

８月１日から使用していただく「高齢受給者証」を７月下旬にお送りします。

対　象　昭和13年８月２日から昭和18年８月１日生まれの国民健康保険加入者

自己負担割合　医療機関の窓口で支払う自己負担の割合は、前年の所得などによって決まります。

高齢受給者証が届いたら

住所、氏名、自己負担割合などの内容を確認してください。

※８月１日以降は…

①医療機関の窓口へ保険証と一緒に提示してください。

②有効期限が切れた高齢受給者証は、必ず破棄するか、健康づくり課へ返却してください。

「限度額適用認定証」と「限度額適用・標準負担額減額認定証」（手続きが必要）

高額な外来診療を受診したり、入院をする場合、事前にこの認定証を医療機関の窓口に提示することで、医療費の支払いが自己負担額（月額）までで済みます。

また、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を入院時に提示すると、入院時の食事代が減額されます。

有効期限　７月31日㈬

※８月１日以降も必要な方は再申請をしてください。

持ち物　はんこ

対　象　▼「限度額適用認定証」…70歳未満で市民税課税世帯の方▼「限度額適用・標準負担額減額認定証」…市民税非課税世帯の方

※国民健康保険税を滞納している世帯の方には交付できない場合があります。

※各認定証は事前に申請し、交付を受けてください。

特定疾病療養受療証（すでに交付を受けている方は手続き不要）

人工透析が必要な慢性腎不全、血友病および血液製剤に起因するＨＩＶ感染症などの方は、「特定疾病療養受療証」（申請により交付）を医療機関の窓口に提示すれば、自己負担額が医療機関ごと、入院・外来ごとに１カ月１万円（人工透析が必要な70歳未満の上位所得者は２万円）になります。

※上位所得者…同一世帯のすべての国保被保険者の基礎控除後の合計所得額が６００万円を超える方

共創

「共創のまちづくりパートナー」に登録しませんか

「自分ができることで地域に貢献したいと考えているが、何をどうしたら良いかよくわからないから一歩踏み出せない」という声をお聞きします。市民ボランティアの活動を支援する「須坂市共創のまちづくりパートナー」に登録して、活動してみませんか。

共創のまちづくりパートナー登録制度

この制度は、「自分がしたいこと」、「お手伝いできること」を登録していただきます。

地域や区・市などは、「してほしいこと」を登録します。その仲介を市民課が行い、まちづくり活動を支援します。

活動メニューの具体例

▼イベントのスタッフ（当日のみの運営手伝いでも可）▼公園の清掃や花苗植え▼生活道路の除雪や清掃▼道路の破損場所の通報▼防犯パトロール▼駐車場の整理など

対象

無理のない範囲で楽しみながら、無償で活動していただける個人またはグループや団体。

登録期間

登録期間は毎年３月31日までで、登録取り消しの申し出があるまで自動更新されます。

登録方法

市民課協働のまち支援係までご連絡ください。

問合せ　市民課（☎０２６-２４８-９００２）

夏まつり

第36回 須坂カッタカタまつり

とき　7月20日(土)

ところ　▼おまつり広場（おおくぼ眼科前～須坂商業高校前交差点）▼踊りゾーン（横町中央交番北側～末広町交差点、長野県信用組合(けんしん)須坂支店前交差点～芝宮前）

■イベント内容

イベント	時間(予定)	会　場
フリーマーケット	15:30～20:00	おまつり広場
ステージパフォーマンス	15:20～16:00	おまつり広場特設会場
ダンスパフォーマンス	16:00～17:30	ローソン前
踊りの祭典	18:00～20:30	踊りゾーン
竜みこし	19:00～19:30	踊りゾーン

【コンテスト】
踊りの祭典中に、仮装と、山車(だし)デコレーションのコンテストを行います。

【公衆用トイレ】
▼芝宮▼須坂ショッピングセンター内▼市営中央駐車場内・ローソン駐車場内・デイサービスセンターすえひろ前(仮設)

【障がい者用トイレ】
デイサービスセンターすえひろ内

【交通規制(午後3時～10時)】
規制区間　▼横町中央交番前交差点～須坂商業高校前交差点▼けんしん須坂支店前交差点～芝宮前
※すざか市民バスと路線バスの「末広町」、「笠鉾会館」、「芝宮」の停留所は、午後3時以降バスが停車しません。ご注意ください。

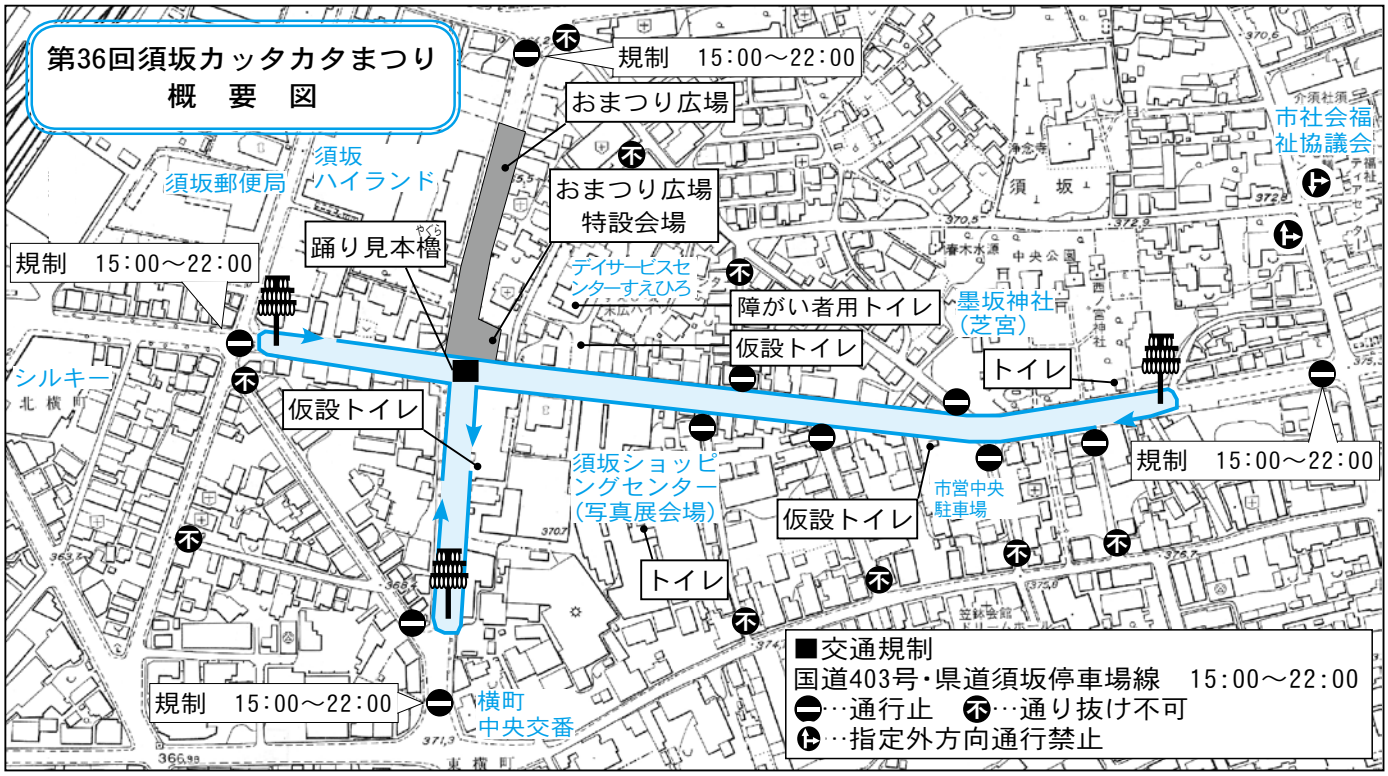
【カッタカタまつりの歴史を振り返る写真展】
これまでの「カッタカタまつり(旧須坂まつり)」の写真や新聞記事を展示します。
とき　7月2日(火)～21日(日)
ところ　須坂ショッピングセンター内

問合せ
▼踊りの祭典、写真展…商業観光課（☎026-248-9005）
▼フリーマーケット、ステージパフォーマンス、ダンスパフォーマンス…NPO法人NEXT須坂(須坂新聞社内)（☎026-245-5320）

▲昨年の様子

【須坂祇園(ぎおん)祭】
▼天王(てんのう)おろし・笠鉾巡行
とき　7月21日(日)　午前8時30分～
ところ　芝宮～市街地
▼天王あげ・灯籠(とうろう)行列
とき　7月25日(木)　午後8時～
ところ　芝宮～市街地
問合せ　市観光協会（☎026-215-2225）

【須坂みんなの花火大会】
とき　7月26日(金)　午後7時45分～
ところ　百々川河川敷
問合せ　須坂商工会議所（☎026-245-0031）



イベント

楽しい体験型イベントが盛りだくさん！

動物園・夏のイベント情報

親子で自然体験教室

とき ▼7月27日(土)…カブトムシを捕まえよう（午後7時30分～8時30分）▼8月11日(日)…水生生物の観察（午前10時～正午）▼9月8日(日)…魚を釣って食べよう（午前10時～正午）

対象 小学生とその保護者（保護者同伴が参加条件）

定員 親子10組（申し込み多数の場合は抽選）

参加費 各教室1人50円（保険料）

募集期間 7月2日(火)～16日(火)

夏休みの自由研究を動物園でやろう

とき ▼7月27日(土)…①動物のカタチや色を調べよう（午前10時～正午）②野生動物の足跡を見つけよう（午後1時30分～3時）▼7月28日(日)…①動物・鳥のウンチ観察（午前10時～正午）②私たちの暮らしを助けるニワトリたち（午前10時～正午）

対象 小学3年生～6年生

定員 各教室10人（先着順）

参加費 動物園入園料

募集期間 7月10日(水)～26日(金)

夜のどうぶつえん探検隊

とき ▼8月12日(月)▼14日(水)▼17日(土)午後7時～8時30分（集合は午後6時40分）

※雨天決行

定員 各日とも40人（申し込み多数の場合は抽選）

参加費 動物園入園料

募集期間 7月10日(水)～28日(日)

ナイト・ズー

開園時間を午後8時まで延長します（本園のみ）。※南園からは入園できません。

期間 8月6日(火)～9日(金)

内容 ▼動物の解説▼エサやり体験▼ふれあいタイムなど

申込・問合せ 臥竜公園管理事務所（☎026-245-1770）

●ドリームナイト・アット・ザ・ズー

障がいをお持ちのお子さんと家族を特別に招待します（参加無料）。

とき 8月10日(土)午後5時～7時※雨天時は8月11日(日)

内容 ▼動物ふれあい▼エサやり体験▼バルーンアートなど

対象 3歳～18歳の障がいをお持ちのお子さんと家族

定員 100組200人

申込方法 臥竜公園管理事務所（FAX026-248-1793）または須高地域障害者支援センター（FAX026-248-3745）にある申込用紙に記入のうえ提出してください（FAXでの提出も可）。

申込期限 7月26日(金)

イベント

臥竜公園フェスティバル

▲昨年の様子（ヤギとヒツジの竜ヶ池散歩）

とき 7月28日(日)

ところ 臥竜公園（博物館南側周辺）

【消防はしご車に乗ろう】
時間 午前9時～10時30分（受付は午前8時30分から）
定員 先着30組（1組3人）

【金魚すくい】
時間 午前10時～
※1回50円（最多5匹まで）

【ボート無料開放】
時間 午前9時～午後4時45分（入船は午後4時15分まで）

【ヤギとヒツジの竜ヶ池散歩】
時間 午後1時30分～2時30分
問合せ 臥竜公園管理事務所（☎026-245-1770）

【折り紙教室、水鉄砲づくり】
時間 ▼午前10時30分～正午▼午後1時～2時30分
※申し込み不要

【灯ろうづくり教室】
時間 ▼午前10時30分～正午▼午後1時～2時30分
申込期間 7月10日(水)～20日(土)
定員 30人
申込・問合せ 博物館（☎026-245-0407）

臥竜公園商店会の催し

▼カキ氷を半額（150円）で提供▼くじ引きでラムネを当てよう（限定100本）
※500円以上お買い上げの方に限ります。

エコパーク（一般廃棄物最終処分場）について

先進地を視察したみなさんの感想や意見

エコパーク

エコパークの候補地について、仁礼町と協議を行なっています。
何よりも地元のみなさんのお気持ちを大切にし、十分ご理解が得られるよう努めてまいります。

問合せ　エコパーク推進課（☎026-248-9068）

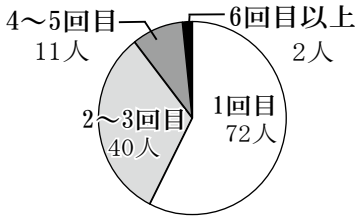
３月から５月までの間、３回にわたって、仁礼町のみなさんに栃木県宇都宮市の最終処分場を視察していただきました。
今回は、参加者のみなさんに記入していただいたアンケートの内容をお知らせします。

●視 察 先　**エコパーク板戸（宇都宮市一般廃棄物最終処分場）**
●参加者数　**130人（３回合計、うち女性47人）**
【内訳】３月21日　38人（うち女性11人）
４月25日　44人（うち女性22人）
５月23日　48人（うち女性14人）

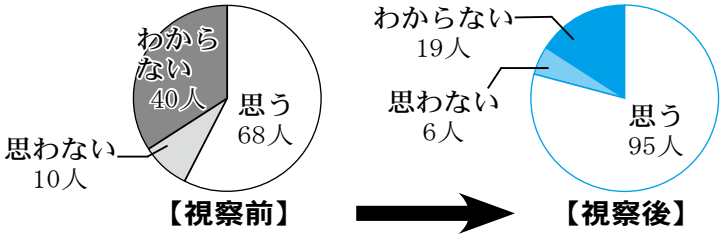
浸出水処理施設の外観

●アンケート集計結果

Q 最終処分場の視察は、今回のご参加で何回目ですか？



Q 最終処分場は、安全で、安心できる施設だと思いますか？



●主な感想や意見

○今回初めての参加でしたが、自分の目で施設を見て、安全で安心できると理解することができました。
○予想どおりのすばらしい施設でした。より多くの反対者に参加してほしいと思いました。
○「万が一、シートが破れたら」という懸念がありましたが、説明によってわかりました。いろいろな疑問点が解消し、心配することがらが、全部ではないけれど減りました。
○視察先が里山ということで、仁礼のような谷あいの地域ではありませんでした。仁礼に建設されるとしたならば、今回のような立地条件の場所ではないので、判断しにくいです。
【お答えします】
今回の視察先は、処分場に埋めている物を重視して選びました。一般廃棄物の最終処分場は、全国では約７割の施設が山間地に設置されていますが、下流域に被害を及ぼすことなく維持管理されています。
○仁礼の場合は、民家・学校・保育園もあり、子どもたちの将来を考えると心配です。「安全です」と口だけで言われても、何十年後にどんな形で出てくるのか心配です。完全な安全・安心にして欲しいです。
【お答えします】
以前視察した前橋市とさいたま市の処分場は、どちらも民家が近くにあり、さいたま市では、幼稚園や小学校がすぐ近くにありましたが、苦情はないとのことでした。
埋立地は、降雨などによる埋立物の洗い出し作用などにより、埋立開始から30年程度で、水処理などの管理をしなくても周辺環境に影響を与えない、安定化した状態になります。
埋め立てが終了しても、埋立地が安定化した状態になるまで、しっかり管理を行います。

現在、ごみの処理は、米子町のみなさんのご理解・ご協力によって、清掃センターで処理しています。

～節電アクション～

節電にご協力ください

問合せ　生活環境課
（☎026-248-9019）

政府の「電力需給に関する検討会合」が開催され、「今夏の電力需給対策」が決定されました。

東日本大震災から2年を経て、電力需給の状況は改善しつつありますが、今夏の電力需給の見通しは、みなさんの節電の定着を前提としています。

ふだんの生活や経済活動などへの影響を極力回避した、無理のない形で節電に取り組み、電力需要が高まる夏を乗りきりましょう！

節電の7つのポイント

家庭でできる節電ポイントを紹介します。

①こまめにスイッチオフ！
節電の基本。電気の使用は必要最小限にしましょう。

②待機電力を削減！
家庭での電力消費に占める割合は6％です。

③エアコンで節電！
設定温度1℃アップで節電効果があります。

④冷蔵庫で節電！
開け閉め短く、詰め込まない。設定は弱めに。

⑤照明で節電！
こまめにオン・オフ。夜更かしをやめて早起きを。

⑥テレビで節電！
主電源オフ、明るさ調整で節電を！

⑦生活スタイル見直し！
一家だんらん、エアコンや照明は一カ所で。

オフィスでできる7つのポイント

オフィスでの節電は、家庭の節電より効果が大きいとされています。オフィスでの節電にもご協力ください。

①エアコンで節電！
設定温度・風向きを調整しましょう。

②クールビズスタイル！
勤務の状況に合わせて服装に工夫を。

③断熱性を向上！
熱の出入りを効果的に防いで節電！

④照明で節電！
明るさや点灯時間を調節しましょう。

⑤就業時間の見直し
オフィスで朝チャレ！就業時間を早め、夕方早めに終業しましょう。

⑥省エネ機器で節電！
最新の省エネ機器を導入。

⑦省エネで節電！
電気の使用は最小限に！

環境

「生ごみ出しません袋」の配布を始めます

可燃ごみの減量や循環型社会を推進するため、生ごみを自家処理し、ごみの減量に取り組んでいる世帯に、生ごみ以外の可燃ごみを入れる専用の袋（「生ごみ出しません」宣言世帯専用袋）を配布します。

申請方法

申請対象世帯　生ごみを畑の肥料にしたり、堆肥化したりするなどの自家処理をしていて、可燃ごみとして出さない世帯

申請期間
▼(1)…7月8日(月)～19日(金)（▽平日…午前9時～午後5時▽土・日曜日…午前9時～午後3時）
※7月15日(月・祝)は申請できません。
▼(2)…7月22日(月)～11月末（平日の午前9時～午後5時）

申請場所　▼(1)の期間…市役所多目的(防災)広場▼(2)の期間…生活環境課(窓口⑦番)

配布枚数　上限40枚（申請時期により異なります）

持ち物　はんこ

使用にあたって

使用開始　7月16日(火)～

使用のルール
▼申請時に、生ごみを出さないことを誓約していただきます。
▼生ごみ以外の可燃ごみ専用です(食肉の骨・貝殻などは可)。
▼「生ごみ出しません袋」の使用中は、可燃ごみの袋を使用できません（小袋に入らないものを出す場合などを除く）。
▼不正使用が認められたときや途中で生ごみの自家処理を断念するときなどは、「生ごみ出しません袋」を返納していただきます。

問合せ　生活環境課（☎026-248-9019）

地域医療福祉ネットワークの窓

須高歯科医師会・須高薬剤師会の紹介

■須高歯科医師会

須高歯科医師会は、須高地域にある28の医療機関に所属する33人の歯科医師で構成されています。

みなさんのお口の健康を守るため、診療室での治療はもとより、「地域の方々とのふれあいを常に大切に」と心がけ、関係機関のご協力をいただきながら、さまざまな事業を展開しています。

その大きな事業の一つに「歯の健康を守る住民の集い」があります。この集いは、「健康で明るい長寿社会を築いていこう」という主旨のもと、二年に一度開催しています。

そのほかにも、須坂病院祭と共同開催している「須坂健康まつり」にも歯科コーナーを設けて参加し、歯科検診やブラッシング指導などを行なっています。

また、学校医として地域の小中学校に出向いて歯科検診も実施しています。

■須高薬剤師会

須高薬剤師会は、医薬品全般を通じて地域のみなさんの健康な生活の確保・向上に寄与することを目的に、日々さまざまな活動をしています。

医療法によって、私たち薬剤師は「医療の担い手」と、薬局は「医療提供施設」と明確に位置づけられています。

地域のみなさんに利用いただくことで、処方せん受取率も60％を超えるまでに進展し、感謝しています。

また、我々薬剤師は、医療分野に限らず、学校での「健康相談・保健指導」など、薬剤師という職能を活用した社会的な役割を担うことも求められています。その一つとして、学校薬剤師が須高地区の多くの小中学校で、児童・生徒などを対象とした「薬物乱用防止授業」を行なっています。

人口の約４割近くを65歳以上が占める超少子高齢時代を近い将来に控え、私たち薬剤師が他職種と連携しながら専門職能を発揮し、この須高地区において、より良い医療・介護・福祉に貢献できるよう、日々努力しています。

※「地域医療福祉ネットワークの窓」では今後も地域の医療機関などを紹介します。

問合せ　地域医療福祉ネットワーク推進室（☎０２６-２４８-９１０１）

意見紹介

市長への手紙

いただいたご意見を紹介します

【住所の表示について】

住所の記載について、関係先から聞かれることがたびたびあります。郵便番号で検索すると、「須坂市△△町」で表示されるとのことです。「大字〇〇」と「△△町」、どちらが正式な住所なのでしょうか。

●お答えします

住民票の住所の記載は、「土地台帳（不動産登記簿）に記載されている土地の名称および土地の地番を記載すること（住居表示が実施されている区域を除く）」と定められています。「土地の名称」とは、不動産登記簿の所在地名（大字須坂、旭ヶ丘、墨坂南〇丁目など）のことです。

つまり、**「△△町」ではなく、住民票で表示されている「大字〇〇」などが正式な住所です。**

一方、須坂市内の郵便番号は、「△△町」という自治会名につけられているものがほとんどです。そのため、郵便番号で検索すると、「須坂市△△町」と表示されてしまいます。

各種申請などで、正式な住所とともに郵便番号を記載する必要があるときには、「〒３８２-０００〇　大字〇〇～」と記入してください。郵便物も正確に届くとのことです。

なお、市では、郵便番号を設定している郵便事業株式会社様に、同様のご意見が数多く寄せられているという現状をお伝えしています。

※住所の表示については市民課（☎０２６-２４８-９００２）へ、市長への手紙については政策推進課（☎０２６-２４８-９０１７）へ、お気軽にお問い合わせください。

国民年金保険料の免除制度のお知らせ

平成25年度受付開始…７月から（承認期間は７月～翌年６月）
平成24年度分（平成24年７月～25年６月）の申請期限…７月31日㈬

問合せ　健康づくり課
（☎026-248-9018）

免除制度を受けることができる方

【届け出ると免除になる方】
▼生活保護法による生活扶助を受けている方
▼障害基礎年金や障害厚生年金などを受けている方

【申請して認められると免除になる方】
▼前年の所得が一定額以下の方（申請者、配偶者や世帯主の所得などにより判定します）
▼障がい者または寡婦で、前年の所得が125万円以下の方
▼生活保護による生活扶助以外の扶助を受けている方
▼天災や失業などにより保険料を納めることが困難な方

●４段階の免除制度（平成25年度保険料）

免除の種類	納付する保険料（月額）	免除される保険料（月額）	老後の年金額を計算するときは
全額免除	0円	15,040円	保険料納付済期間の２分の１として計算
４分の３免除	3,760円	11,280円	保険料納付済期間の８分の５として計算
半額免除	7,520円	7,520円	保険料納付済期間の８分の６として計算
４分の１免除	11,280円	3,760円	保険料納付済期間の８分の７として計算

手続き方法

免除や納付猶予を受ける方は、毎年申請してください。
※退職・失業などを理由とする免除申請（特例免除）は、雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票の写しなどを添付してください。
※特例免除以外で、全額免除・納付猶予が該当し、継続申請をしている方は、毎年申請する必要はありません。

その他

【30歳未満の方には納付猶予制度もあります】
30歳未満の方で、保険料の納付が困難な場合は、支払いを猶予する制度があります。申請者本人および配偶者の所得が一定額以下の場合は、この申請で保険料を後から納めることができます。

【免除期間の保険料は10年以内に追納を】
免除や納付猶予が認められた期間は、10年以内であれば追納することができます。

市長のいきいき通信

子ども

こどもの日、母の日、父の日と続きました。著名な財政学者の神野直彦東京大学名誉教授が、著書『分権型社会の地方財政』（公人の友社）の中で引用されているドロシー・ロー・ホルトの「子ども」という詩があります。私の人権、子育て、教育を考える土台になっていますので紹介します。

「子ども」

批判ばかりされた子どもは　非難することばかりをおぼえる
殴られて大きくなった子どもは　力にたよることをおぼえる
笑いものにされた子どもは　ものを言わずにいることをおぼえる
皮肉にさらされた子どもは　鈍い良心のもちぬしになる
しかし、激励をうけた子どもは　自信をおぼえる
寛容にであった子どもは　忍耐をおぼえる
賞賛をうけた子どもは　評価することをおぼえる
フェアプレーを経験した子どもは　公正をおぼえる
友情を知る子どもは　親切をおぼえる
安心を経験した子どもは　信頼をおぼえる
可愛（かわい）がられ抱きしめられた子どもは　世界中の愛情を感じることをおぼえる

（川上邦夫訳）

みんなの広場

お便り紹介コーナー

～６月に届いたお手紙から～

美しさに感動

先日、夫婦で米子大瀑布を歩いてきました。

妻は初めて歩いたのですが、滝の美しさ、山の美しさにとても感動していました。

近くにもすばらしいところがたくさんありますよね。紅葉の時季にまた行こうと思っています。

（ペンネーム　Ｙさん　34歳）

●季節を感じながら歩く米子大瀑布までの道のりもまた楽しいですよね。これからも、すばらしいところをどんどん見つけてくださいね。

一句よみました

生ごみも
自家処理すれば
良い肥料

（ペンネーム　コバさん　62歳）

●先月号の「生ごみを堆肥化しませんか？」の記事を読んで作句してくださったんですね。的を射ていて、すばらしい句だと思います。ありがとうございます。

頑張れ

小さな家庭菜園にキュウリの苗を６本買って植えましたが３本が枯れてしまい、また買って植えました。

そして３㎝ぐらいのキュウリがなりました。たいへんうれしいものですネ。思わず「頑張れ」と声援を送る毎日です。

（桑原さん　66歳）

●枯れてしまった苗は残念でしたね。声援を受けたキュウリは、きっと大きく、おいしく育ったことでしょう。

あちらこちら

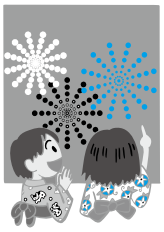
最近、あちこちで不幸があり、さびしい限りです。

私も元気なうちに、あちこちでかけようと思っています。

（ペンネーム　Ｋ・Ｓさん　73歳）

●カッタカタ祭りや花火大会など、今月も市内のあちこちでさまざまなイベントが開かれます。熱中症にならないように注意しながら、どんどんでかけて楽しんでくださいね。

屋外プールデビュー



昨年は川遊びや公園での水遊びでしたが、今年は娘も３歳になったので、屋外プールデビューしようと思っています。

保育園ではどろんこ遊びが始まります。どこへでもはだしで走りまわっているので家に入るときは足を洗ったりしなくてはならず大変ですが、外から帰ったら手足洗いの習慣ができるかもしれませんね。

（小林さん　37歳）

●はだしで走りまわる娘さんは、泥だらけになることもあるでしょうが、元気いっぱいな証拠。屋外プールデビューの日が待ち遠しいですね。

新タマネギ

新タマネギのおいしい季節です。

血液さらさら効果があって体にやさしいタマネギは、生でも、煮ても、揚げても、炒めても、と、万能。

毎日食べて、健康に日々を過ごしたいものです。

（ペンネーム　野菜大好き母さん　？歳）

●旬のものは、おいしいうえに、体にも良いそうですね。旬のものを食べて、暑い夏を乗りきりましょう。

※お便りの掲載とクイズの当選は別になります。ご了承ください。

あなたの声を聞かせてください

とっておきの話や日頃感じていることなど何でもお寄せください。市報クイズの解答もこちらまでお願いします。

※紹介はペンネーム可。字数などの関係で内容は調整させていただくことがありますので、ご了承ください。

切手

〒382-8511
須坂市役所
政策推進課
「みんなの広場」係行

住所・氏名・年齢・
電話番号

FAX　026－246－0750
Eメール　info@city.suzaka.nagano.jp

市報クイズ

■今月のプレゼント

湯っ蔵んど提供
①湯っ蔵んど入館券（ペア）……５人

須高行政事務組合提供
②サマーランド入場券（ペア）……５人

菅平グリーンゴルフ提供
③菅平グリーンゴルフ平日プレー券（ペア）……２人

ー問題ー

臥竜〇〇フェスティバル

ヒント…13ページ

7月28日(日)に開催します。

●応募方法

クイズの答えと、住所、氏名、年齢、電話番号、希望するプレゼントの番号、とっておきの話や日頃感じていることなど、何か一言書き添えて、上のあて先まで、お送りください。

いただいたご意見は紙面で紹介します。（ペンネーム可）

みなさんからの楽しい一言をお待ちしています。

●締め切り　**7月18日(木)必着**

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

夏の休日は、涼しい峰の原高原で過ごしませんか？

須坂市動物園のなかまたち

種　名　ミシシッピアカミミガメ
分　類　カメ目　ヌマガメ科

流れの緩やかな河川、湖、池、沼などに生息し、雑食性で、水草や魚、甲殻類などを食べます。

背甲は緑で頭部側面には赤い筋が入り、これをアカミミと称します。幼体はミドリガメともよばれています。

晴れた日などは、甲羅干し(日光浴)をよく行います。

もともと日本にはいなかった外来種で、在来種であるクサガメやイシガメの生態を脅かす存在です。

動物園では、水族館横の釣り堀池にいます。日中、たくさんのカメが甲羅干しをしている姿を見ることができますので、ぜひ見にきてください。(飼育ふれあい係　小林　功)

広報テレビ番組「“共創”皆でつくろう元気なすざか」

(須高ケーブルテレビ)

７月は「考えよう！やってみよう！ごみ減量」を放送します。

家庭から出る可燃ごみの56%(平成24年９月調査)を占める生ごみの減量化に向けて市が行なっているさまざまな取り組みと、現在、生ごみの堆肥化を実践している方を紹介します。

ごみの減量化に向けて、一緒に考えてみませんか。

【放送日】　▼７月29日(月)・30日(火)
午前９時～、正午～、午後２時～、午後５時～、午後８時～、午後10時～
※７月31日(水)から８月25日(日)の間に再放送があります。

Beautiful Name ビューティフルネーム

土屋　龍佑(りゅうすけ)　くん

（２歳９か月）

お父さん…誠司さん／お母さん…優美さん

まわりに助けられながら、龍のように大きく、強く、元気よく育ってほしいという願いを込めて、名付けました。

白いごはんと自動車が大好きという龍佑くんが、今、夢中になっているキャラクターは、しまじろうの妹のはなちゃんで、寝言でも「はなちゃん」と言ってしまうほど。

これからも元気に走りまわって、たくましく育ってね。

このコーナーに登場してくれるお子さんを募集しています。
掲載を希望される方は政策推進課まで（☎026-248-9017）

まちの出来事

地域の行事や市政など、まちのさまざまな話題をお伝えします。

初夏の運動会

市内４小学校で運動会を開催

市内４つの小学校（日滝・日野・仁礼・森上）で、運動会が開催されました。

このうち日野小学校では、直前に梅雨入りしたとは思えないほどの晴天に恵まれ、「最後まで　心を一つに　がんばろう」というスローガンのとおり、最後の「校歌ダンス」まで、全校児童の真剣ながらも楽しそうな表情が見られました。　〔６月１日〕

訓練の成果を発揮

消防技術大会

消防技術大会が須坂小学校・常盤中学校グラウンドで開催されました。

大会では、小型ポンプ操法・ラッパ吹奏の２種目が行われ、日頃の訓練で培った消防技術が競われました。

熱戦の結果、小型ポンプ操法では第８分団が７連覇、ラッパ吹奏では第11分団が３連覇を達成しました。　〔６月９日〕

落語も楽しめる「メセナの風」

演奏家が地域にでかけて生演奏をする「メセナの風」。今年から、音楽以外にも幅を広げています。

入船亭扇辰さんの落語会には若者も訪れ、会場の旧上高井郡役所は、大きな笑いに包まれました。〔６月６日〕

須坂市消費者の会が県内唯一の受賞

須坂市消費者の会（会員23人）は、長年にわたる消費者支援活動への積極的な取り組みが認められ、消費者庁の「平成25年度消費者支援功労者表彰」の「ベスト消費者サポーター章」を県内で唯一受賞しました。〔５月24日〕

広報すざか 表紙の写真から

おいしいお米にな～れ

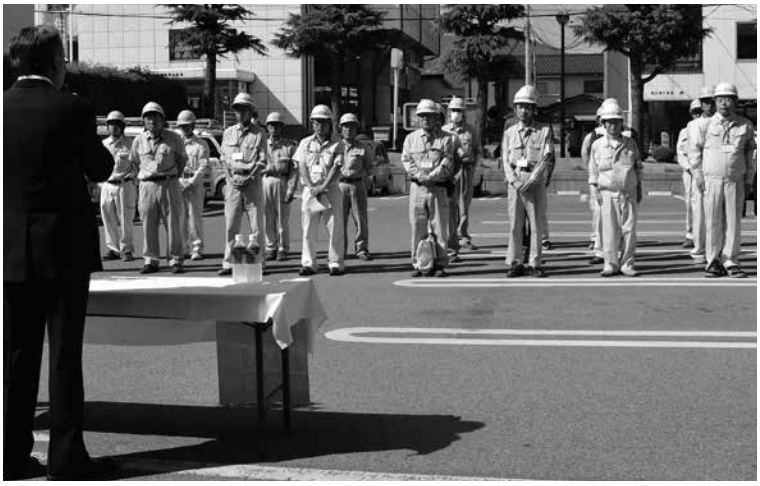
今年も信州すざか農業小学校豊丘校が開校。田植えの授業では、農家先生のほか須坂園芸高校の生徒や信州大学の学生も指導にあたりました。

小学生は「冷たいし、ぬるぬるする」と言いながらも、懸命に作業をしていました。〔５月25日〕

「まだ使えるのにごみなの？」

もったいない市

須坂市女性団体連絡協議会が旧上高井郡役所で開いた「もったいない市」。おもちゃの工作なども行われ、須坂市地球温暖化防止推進協議会が100人分用意した「緑のカーテン」用のゴーヤーなどの苗が30分でなくなるほどの盛況ぶり。会場には清掃センターに搬入されたごみが展示され、来場者は「うちで使っている家具よりも立派なのにもったいないね」と話していました。〔６月１日〕



異常はありませんか？

水道巡回サービスで高齢者宅を訪問

水道局が毎年行なっている水道巡回サービス。今年も、須坂市水道工事協同組合加盟業者の協力を得て、ひとり暮らしの高齢者宅の漏水調査などを行いました。

市役所前で出発式を行い、８班にわかれて、いざ高齢者宅へ。時には話し相手をしながら丁寧に点検し説明をする作業員に、高齢者は「助かりました。ありがとう」と、ねぎらいの言葉をかけていました。〔６月４日〕

飼い主のみなさんへ

飼い主のマナーは大切です
責任を持ってペットを飼いましょう

問合せ　生活環境課（☎026-248-9019）

愛犬の散歩マナーを守りましょう

■リードをつけましょう
ノーリードで散歩するのは法律で禁止されています。ノーリードが許されるのは、脱出することができない囲まれた施設（ドッグラン）と、自宅の敷地内だけです。

■ふんは持ち帰りましょう
地域の方がたいへん迷惑しています。飼い主が責任を持って処理しましょう。

■用具の点検をしましょう
鎖が切れたり、首輪が抜けて放されたままになっている犬が目立ちます。リードや鎖など、けい留用具の点検を日常的に行いましょう。

■犬が迷子になったときは
もしも犬が迷子になったら、飼い主が責任を持って探してください。また、生活環境課に必ず連絡してください。

登録・狂犬病予防注射はしましたか？

犬の登録、狂犬病予防注射は法律で定められています。「室内飼い」や「外には出さない」は、未登録・未注射の理由にはなりません。迷子になってもすぐに飼い主のもとに帰れるように、鑑札・狂犬病予防注射済票を必ず装着しましょう。

猫の室内飼いに努めましょう

猫を外に出すことを習慣づけると、イタズラやふんなどでトラブルになるケースがあります。

猫を飼うときは、飼い主の目が届く所（室内）で飼育しましょう。室内飼いによって、けがや病気から守ることにもなります。

飼い猫には首輪をつけましょう

猫には登録制度がありません。迷子になってもすぐに帰れるように、ふだんから迷子札（飼い主の氏名・連絡先を明記）を首輪に付けましょう。

野良猫へのエサやりをやめましょう

エサを与えることで多くの猫が集まり、結果として地域の問題になることがあります。「エサを与えることは飼い主と同様の責任がある」という認識を持つ必要があります。

問合せ　政策推進課（☎026-248-9017）

地域づくり市民会議

地域づくりを市長と語り合いましょう

今後の地域づくりへの提案をテーマに、みんなで語り合います。事前の申し込みは不要。どなたでも出席できます。

地　区	と　き	会　場
上部・東部（第1・2ブロック）	８月21日㈬	中央公民館（３階ホール）
西部（第３ブロック）	８月22日㈭	馬場町公会堂
南部（第４ブロック）	８月27日㈫	南部地域公民館
日滝（第５ブロック）	８月26日㈪	日滝地域公民館
豊洲（第６ブロック）	８月10日㈯	豊洲地域公民館
旭ヶ丘（第７ブロック）	８月２日㈮	旭ヶ丘ふれあいプラザ
日野（第８ブロック）	８月23日㈮	日野地域公民館
井上（第９ブロック）	８月28日㈬	井上地域公民館
高甫（第10ブロック）	８月20日㈫	高甫地域公民館
仁礼（第11ブロック）	８月30日㈮	仁礼コミュニティセンター
峰の原高原（第11ブロック）	７月１日㈪	峰の原高原集会所
豊丘（第12ブロック）	８月６日㈫	豊丘地域公民館

時　間　午後７時～９時
会議事項　▼今後の地域づくりへの提案▼平成25年度の予算と主な事業▼行財政改革（改革に向けた須坂市の挑戦）　など

暮らしに役立つ情報もりだくさん

情報ファイル7月

須坂市役所　代表☎026-245-1400
〒382-8511　須坂市大字須坂1528-1
Eメール info@city.suzaka.nagano.jp
ホームページ http://www.city.suzaka.nagano.jp/

お知らせ

●選挙人名簿定時登録者数
（６月２日現在）

男	20,372人	(－４人)
女	22,026人	(－26人)
計	42,398人	(－30人)

※(　)は、平成25年３月２日との比較

●参議院議員通常選挙は7月21日(予定)

公示日　７月４日(木)
投票日　７月21日(日)
投票時間　午前7時～午後８時
※第16投票所(峰の原高原)は午前８時～午後６時まで
【期日前投票】
期　間　７月５日(金)～７月20日(土)
時　間　午前8時30分～午後8時
ところ　市役所３０５会議室(市役所本庁舎３階)
※すべて6月20日時点での予定です。
問合せ　選挙管理委員会(☎２４８-９０２２)

●夏の交通安全やまびこ運動

期　間　７月19日(金)～25日(木)
「信濃路は　ゆとりの笑顔とゆずりあい」
自転車は手軽な乗り物ですが、誤った走行は重大事故につながります。自転車安全利用５則を守りましょう！
①自転車は車道が原則、歩道は例外
②車道は左側を通行
③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
④安全ルールを守る　▼飲酒運転・二人乗り・並進の禁止▼夜間はライトを点灯▼交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
⑤子どもはヘルメット着用
問合せ　市民課(☎２４８-９００２)

●ごみの搬入の抑制にご協力ください

清掃センターでは、６月29日(土)から７月７日(日)まで、ごみ焼却施設の焼却炉(２炉)を全停止して修繕を行います。
全停止期間にごみステーションから収集する可燃ごみの焼却処理は、長野市の清掃センターに委託しますので、清掃センターへの可燃ごみの搬入の抑制にご協力ください。
問合せ　清掃センター(☎２４６-９０００)

●須坂市都市計画審議会を開催します

都市計画審議会を開催しますので、傍聴を希望される方は、開会時刻までに来場し、受け付けを行なってください。
※会場の都合により、傍聴人数を制限する場合があります。
変更案の概要　▼都市計画道路３・４・８号臥竜線(八幡地区)の道路改良に伴い、道路予定地沿線の用途区域の変更を行うとともに、周辺地域の建ぺい率・容積率を緩和します▼須坂市が策定を予定している景観計画について
【案の縦覧・意見書の提出】
期　間　７月１日(月)～16日(火)
ところ　まちづくり課(市役所本庁舎３階)
【審議会】
と　き　７月18日(木)　午後１時30分～３時
ところ　須坂市消防本部３階大会議室
問合せ　まちづくり課(☎２４８-９００７)

●電子証明書の発行・失効サービスを停止します

機器のメンテナンス作業に伴い、電子証明書の発行・失効業務を停止します。なお、パスワード変更、初期化、ロック解除の手続きはできます。
停止期間　７月29日(月)～30日(火)
問合せ　市民課(☎２４８-９００２)

●県民運動「あなたも特殊詐欺被害防止アドバイザー」

株式の購入などを持ちかける「もうかります詐欺」や警察官らをかたる「受け取り型詐欺」などの特殊詐欺による被害者が後を絶ちません。
長野県では、特殊詐欺の急増に歯止めをかけるため、関係機関・団体だけでなく、県民一人ひとりが「特殊詐欺被害防止アドバイザー」となって、家族や近隣者などに注意喚起をしていただく県民運動「あなたも特殊詐欺被害防止アドバイザー」を実施することになりました。
特殊詐欺の被害にあいやすい高齢者などに、周囲の人が、手口や対処方法を呼びかけることは被害防止にたいへん有効です。ぜひご協力ください。
問合せ　市民課(☎２４８-９００２)

●果樹共済加入のみなさん、被害にあったら収穫前に届出を

自然災害などの被害で減収が見込まれる場合は、必ず収穫前にＮＯＳＡＩにご連絡ください。後日、「果樹共済損害通知書」を送付しますので、損害状況を記入し、提出をお願いします。
※収穫途中または収穫後のご連絡の場合、適正な損害評価ができず、共済金が支払われない場合があります。
提出先・問合せ　ＮＯＳＡＩ北信(☎２１９-２８９１)

●ルールを守って楽しい花火遊びを

次のことに注意して花火を楽しみましょう。
▼人の迷惑にならない広い場所と時間を選ぶ▼風が強いときは、やらない▼残り火を完全に消火するために、水を用意しておく▼後始末をきちんとする
問合せ　消防本部予防課（☎２４５-４２００）

●終戦当時、引揚者の方からお預かりした通貨・証券などを返還しています

名古屋税関では、終戦後に外地から引き揚げてこられた方々が税関などに預けられた通貨や証券などをお返ししていますが、まだ多数あります。
心あたりのある方は、ご家族でもかまいませんので、お気軽にお問い合わせください。
問合せ　名古屋税関監視通関部門（☎０５２-６５４-４０６０）

●鳥獣害防止用「爆音器」の使用にご注意ください

スズメ・カラスなどによる農作物被害防止のために使用する爆音器の爆発音に対する苦情が、例年、夏季を中心に周辺住民から寄せられています。
爆音器を使用するときは、次のことに注意してください。
▼住居から、直線距離にして２００ｍ未満の位置で使用しない▼住居から２００ｍ以上離れた位置で使用する場合も、使用期間を収穫期などに限定するなど必要最小限にとどめ、事前に近隣の住民に知らせるなどの配慮をする▼早朝や夜間は使用しない▼できる限り爆音器の音の間隔をあけて使用する▼音量調整をする▼防鳥ネットなど、爆音器に代わるものを使用する
問合せ　農林課（☎２４８-９００４）

●高山蝶（ちょう）の保護にご協力を

県指定天然記念物の高山蝶（ミヤマモンキチョウ・ベニヒカゲ）が峰の原高原や五味池破風高原に生息しています。
これらの高山蝶の捕獲は県の条例で禁止されています。
市では、パトロールや保護活動をしていますが、悪質な捕獲が後を絶ちません。
貴重な高山蝶の保護にご協力をお願いします。
問合せ　生涯学習スポーツ課（☎２４８-９０２７）

●児童扶養手当および特別児童扶養手当の申請を

昨年度、所得制限により申請していない方は、平成24年の所得を確認し、７月中に申請してください。
※受給者には、８月に「現況届」、「所得状況届」を送付します。
児童扶養手当　父母の離婚などにより児童（18歳まで）を養育しているひとり親家庭など
特別児童扶養手当　精神または身体に障がいのある児童（20歳未満）を監護する父母など
申請・問合せ　子ども課（☎２４８-９０２６）

●扇風機を使用する前に安全点検をしましょう

扇風機を使用する前に次のことを点検し、「おかしい」と思ったら必ず販売店に相談してください。
異常なまま使用すると、発煙・発火の恐れがあります。
※各製品の取扱説明書に、使用上の注意やお手入れ方法、点検方法などが記載されています。
▼ファン（羽）やガードがしっかり取り付けられているか▼ガードが変形してファンにあたっていないか▼電源コードが折れ曲がったり破損していないか▼使用中、異常な音がしたりモーター部分が異常に熱くないか
問合せ　▼製品について…最寄りの各販売店、各メーカー▼その他…一般社団法人日本電機工業会家電部（☎０３-３５５６-５８８７）

●サマーランドオープン

長野県内で一番長いスライダーがあるサマーランドにお越しください。
開場日　７月６日(土)　▼午前10時…開場式▼開場式終了後～午後５時…無料開放
営業期間　▼昼間…７月６日(土)～９月１日(日)　午前９時30分～午後５時▼夜間…７月20日(土)～８月18日(日)　午後５時30分～午後８時※７月20日(土)の夜間は無料開放
入場料　▼３歳～中学生・60歳以上…３００円▼一般…５００円※夜間は一律３００円
コース専用使用料　５００円（１コース・１時間）
回数券（11回券）　▼３歳～中学生・60歳以上…３０００円▼一般…４０００円
【無料入場券をご利用ください】
市内の幼稚園・保育園児、小・中学生に、サマーランドの無料入場券を一人10枚ずつ交付しています。
市内在住で須高地区以外の幼稚園・保育園、小・中学校に通っている方はご連絡ください。
問合せ　須高行政事務組合（☎２４５-１１７３※平日午前８時30分～午後５時15分）

●『広報すざか』合冊版販売中

『広報すざか』の合冊版を販売しています。
懐かしい記事が満載です。
ご家庭に１冊いかがですか。
問合せ　政策推進課（☎２４８-９０１７）

価格	第５集～８集	1,000円／冊
	第９集～13集	1,100円／冊
	第14集～15集	1,400円／冊

※最新版は第15集（平成22年１月号～23年12月号）です。

募集

●「家庭の日」作文・ポスター募集

「家庭の日」の実践体験を作文・ポスターに表現しましょう。
募集期間　８月19日(月)～30日(金)

応募資格　市内在住の小中学生
作品規定　▼作文…400字詰め原稿用紙4枚以内▼ポスター…B3版の画用紙に描き、必ず「家庭の日」と「毎月第3日曜日」の両方の文字(ひらがな可)を入れること
提出方法　学校名・学年・氏名・性別・現住所を記入し、担任の先生へ(市外に通学している場合は子ども課へ)提出してください。
問合せ　子ども課(☎248-9026)

●須坂健康まつり実行委員会新規構成団体募集

「第20回須坂健康まつり」(10月開催予定)の実行委員会の新規構成団体を募集します。
参加条件　▼健康まつりで健康づくり関連のコーナーを開設したい(できる)団体▼構成員が市民で活動拠点が市内にあり、健康づくりにかかわる活動をしている団体▼健康まつりで営利を目的にしない団体
※「健康づくり関連」とは、生涯学習活動なども含む広い意味とします。
応募方法　健康づくり課にある申込用紙に必要事項を記入し、提出してください(郵送・電子メール可。市ホームページからもダウンロードできます)。
応募期限　7月24日(水)
申込・問合せ　健康づくり課(☎248-9018)

●人権啓発標語を募集

市では「人権啓発標語・ポスター」を小・中学生から募集し、公共機関や企業などに掲示して啓発を進めていますが、今年度から、一般のみなさんからも募集します。
最優秀作品1点を人権啓発に活用します。また、市民大集会で表彰します。
募集期間　7月1日(月)～8月30日(金)
応募資格　▼市内在住または市内出身の高校生以上の方▼市内に勤務・通学している方
留意事項　▼応募は一人1点▼「五・七・五」の俳句形式で
応募用紙　▼人権交流センター・中央公民館・各地域公民館などに用意▼市ホームページからダウンロードできます
提出先・問合せ　人権同和教育課(☎245-0909 FAX245-1045)
住所　〒382-0094 須坂市大字小山1264-4 人権交流センター内
Eメール　s-jinkendowakyoiku@city.suzaka.nagano.jp

●健康ウォーカーズ募集

市では、「生涯健康都市すざか」をめざして、いつでも・どこでも・誰でもできるウォーキングを一人でも多くの方が行うきっかけになるようにと、次のことを実践したみなさんを「健康ウォーカーズ」に認定しています。認定者には認定証をお送りします。
※応募はいつでもできます。
認定基準　30分以上のウォーキングを週3日以上行い、それを1カ月以上継続している方
認定者特典　▼認定者優先の健康教室を11月に開催▼健康づくりの情報メールマガジンを配信(アドレス登録が必要)
認定方法　記録用紙に必要事項を記入し、健康づくり課に提出してください(郵送・FAX可)。記録用紙は、健康づくり課、保健センター、中央公民館・各地域公民館にあります(市ホームページからもダウンロードできます)。
申込・問合せ　健康づくり課(☎248-9018)

●景観計画案に対する意見を募集します

市では、今年3月、「景観をいかしたまちづくり条例」を制定し、10月(予定)からは、建築物や工作物の新築・増築などを行う場合の基準を定めた須坂市独自の景観計画により、景観行政を進めます。
このたび、その景観計画案がまとまりましたので、意見を募集します。
※いただいた意見に対する市の考え方などの回答は市ホームページで公表します。
募集期間　7月1日(月)～31日(水)(必着)
閲覧場所(方法)　▼まちづくり課▼市役所2階情報コーナー▼中央公民館・各地域公民館▼市ホームページ
提出できる方　▼市内に住所を有する方▼市内に勤務・通学している方▼市内に事務所などを有する法人など
提出方法　閲覧場所に備えつけの意見書(市ホームページからもダウンロードできます)に、住所・氏名・意見を記入し、提出してください。
※匿名や電話など口頭での意見はお受けできません。
提出先・問合せ　まちづくり課(☎248-9007 FAX248-9040)
住所　〒382-8511 須坂市役所まちづくり課
Eメール　s-machidukuri@city.suzaka.nagano.jp

◎毎月第3日曜日は「家庭の日」　～今、この瞬間を大切に！育て直しはできません～

広告欄
大切だから　守りたい
大切だから　真剣になる

万一の非常事態
宮川優香FP事務所
LIFE工房
ANGEL HEART
須坂市墨坂　TEL026-246-4256
冒頭の言葉で　頭をよぎるのは
家族？趣味？仕事？お金？
LIFE工房のお取扱商品は新発見
ドキッとする事もあります
御予約電話お待ちしております
広告の問い合わせは㈱オフセット(☎245-6338)へ

●市役所職員募集

詳細は、広報すざか8月号でお知らせします。

募集職種 ▼中級…保育士・保育士社会人枠▼初級…一般事務、身障一般事務、消防

募集人員 各職種とも若干人

問合せ 総務課（☎248-9000）

●信州大学教育学部附属長野中学校 平成26年度入学生徒募集

資格 市内または長野市近接市町村の小学校に在籍し、徒歩・自転車・公共交通機関を利用して、自力で1時間程度で通学ができる学齢該当児童

募集人員 200人

募集要項 ホームページに掲載※願書は保護者説明会で配布

願書受付 8月20日(火)～22日(木)午前9時30分～午後3時30分（正午～午後1時30分は除く）

受付場所 本校会議室（3階）

保護者学校見学・説明会 7月18日(木)午前8時50分～(必ず出席を)

問合せ 信州大学教育学部附属長野中学校（☎243-0633）

●放送大学10月入学生募集

放送大学は、テレビなどの放送を利用して授業を行う通信制の大学です。

働きながら学んで大学を卒業したい、教養を深めたい、仕事にいかしたいなど、さまざまな目的で幅広い世代の方が学んでいます。

詳細はお問い合わせください。放送大学ホームページでも受け付けています。

出願期限 8月31日(土)

資料請求・問合せ 放送大学長野学習センター（☎0266-58-2332※月曜日・祝日休み）

住所 〒392-0004 諏訪市諏訪1-6-1

行事・催し

●福井敬一常設展

福井敬一は、昭和28年に「上高井美術同好会」の講師になり、以来37年にわたって須坂を訪れ、地域の美術指導をしました。メセナホールの緞帳（どんちょう）「破風高原」の下絵を制作したことでも知られています。

今回は、福井敬一が魅了されたギリシャの港をテーマに作品などを紹介します。

日本とは異なった風情ある港町をぜひご鑑賞ください。

期間 7月26日(金)～11月24日(日)

ところ シルキー2階（アートギャラリー）

テーマ 「港-心にやきついた風景」

問合せ 生涯学習スポーツ課（☎248-9027）

●児童健全育成講演会

第38回長野県青少年補導活動推進大会で行う公開講演会です。

とき 7月5日(金)午後2時45分～4時15分

ところ メセナホール（大ホール）

演題 「親子関係・養育環境と子どもの心」

講師 小巻佳人さん（北信圏域こころの相談センター精神相談支援専門員）

問合せ 子ども課（☎248-9026）

●教科書展示会

小・中学校で使用している教科書を展示しています。

期間 7月3日(水)まで午前9時～午後10時

ところ 中央公民館

問合せ 北信教育事務所（☎234-9549）

●阿部知事の「県政タウンミーティング」

県政運営の基本となる「しあわせ信州創造プラン（長野県総合5カ年計画）」について、阿部知事が県民のみなさんに直接説明し、信州ブランドの発信をテーマに意見交換をします。

どなたでも自由に参加できます。

とき 7月17日(水)午後6時～7時30分

ところ メセナホール（小ホール）

問合せ 長野県広報県民課（☎235-7110）

●米子大瀑布サマーハイキング

涼を感じる夏景色、マイナスイオンに包まれてください。

とき 7月27日(土)午前10時出発

集合 午前9時45分 米子大瀑布駐車場（現地集合が困難な方はご相談ください）

会費 1000円（おやき、旬のおみやげ付き）

定員 40人

申込期限 7月26日(金)

申込・問合せ 市観光協会（☎215-2225）

広告欄

やすらぐ「お墓」の
やすらぎあん
0120-782-778
ながの農業協同組合指定店
やすらぎあん 検索

広告の問い合わせは㈱オフセットへ（☎245-6338）

●航空自衛隊中部航空音楽隊のふれあいコンサート

とき　7月12日(金)　午後6時30分～
ところ　メセナホール（大ホール）
問合せ　自衛隊長野地域事務所（☎235-6026）

●ミュージアムコンサートとアーティスト・トーク

とき　7月27日(土)　▼ミュージアムコンサート…午後2時～▼アーティスト・トーク…午後3時～
ところ　須坂版画美術館
参加費　300円（入館料）
【ミュージアムコンサート】
出演　▼宮下静香さん（チェンバロ）▼加藤文絵さん（メゾソプラノ）
【アーティスト・トーク】
木版画家の岩佐徹さんから、作品についての話をお聞きします。
問合せ　須坂版画美術館（☎248-6633）

●豊丘ダムまつり

とき　7月28日(日)　午前10時～午後2時（雨天決行）
ところ　豊丘ダム
内容　▼ダム探検など
【豊丘ダムの夜間ライトアップ】
期間　7月26日(金)～28日(日)　午後7時～10時
問合せ　▼須坂建設事務所（☎245-1671）▼市道路河川課（☎248-9006）

●ゆかた日和 須坂祇園祭と納涼茶席

【笠鉾巡行見学】
浴衣や着物を着て、ガイドの案内付きで一緒に笠鉾巡行を見学し、須坂クラシック美術館の座敷で茶席を体験しませんか。
とき　7月21日(日)　午前10時～正午
集合場所　笠鉾会館前
参加費　200円（茶席料）
申込期限　7月19日(金)
【納涼茶席】
とき　7月21日(日)　午前10時30分～午後3時の間の随時
参加費　1服200円（浴衣・着物以外の方は入館料別途）
申込・問合せ　須坂クラシック美術館（☎245-1671）

保健

●車いすなどの利用者が受診できる結核健康診断

移動に車いすやストレッチャーを使用している方で、通常の結核健診を受診することが困難な方のために、リフト付検診車で健診を行います。
対象　65歳以上の方
申込方法　▼デイサービスセンターを利用している方はデイサービスセンターへ▼それ以外の方は健康づくり課へ
申込期限　▼8月実施…7月26日(金)▼10月実施…9月6日(金)
注意事項　▼会場までの送迎は各自で手配をお願いします。▼今年度、医療機関などで胸部レントゲンを実施（実施予定）の方は対象外です。
申込・問合せ　健康づくり課（☎248-9018）

実施日	健診時間	実施場所
8月 26日(月)～30日(金)	13:20～14:00	デイサービスセンター ことぶき・ぬくもり園（村石町）
	14:20～15:00	デイサービスセンター 須坂やすらぎの園（本郷町）
10月 15日(火)～18日(金)・21日(月)	9:20～10:00	グリーンデイサービスセンター（仁礼町）
	10:20～11:00	デイサービスセンター がりゅうの里（野辺町）
	13:20～14:00	デイサービスセンターすえひろ（馬場町）
	14:20～15:00	ケアネットデイサービスセンター長野第一（高梨町）

7月の各種相談

■行政相談　☎248-9002
と　き　11日(木)　14:00～16:00
ところ　市役所201会議室
問合せ　市民課（要予約）

■子ども課相談室　☎248-0001/248-9026
（子育て相談、不登校、家庭生活など）
と　き　月曜日～金曜日　8:30～17:15
ところ　子ども課

■心配ごと相談　☎248-9977/245-1619
月曜日～金曜日9:00～16:00（社会福祉協議会）
11日(木)、25日(木)　9:00～12:00（すざか女性未来館）
問合せ　社会福祉協議会

■弁護士の無料法律相談☎248-9977/245-1619
と　き　11日(木)、25日(木)　13:00～16:00
ところ　すざか女性未来館
問合せ　社会福祉協議会（要予約）

■司法書士法律相談　☎245-0031
と　き　25日(木)　13:00～15:00
ところ　須坂商工会議所

■日本政策金融公庫・県保証協会の相談
7月は定例相談月です。
相談希望がありましたら、お問い合わせください。
問合せ　須坂商工会議所（☎245-0031）

■ITなんでも相談室　☎245-0031
と　き　17日(水)　14:00～16:00
ところ　須坂商工会議所

■シルバー人材センター入会説明☎246-2003
と　き　17日(水)　13:30～※時間厳守
ところ　シルバー人材センター

■休日就業相談（要予約）　☎246-3501
と　き　6日(土)、8月3日(土)　13:00～17:00
ところ　ゆめわーく須坂（シルキービル2階）

■不動産無料相談　☎228-2130
と　き　16日(火)　10:00～15:00
ところ　長野県不動産会館（長野市）
問合せ　県宅地建物取引業協会長野支部

■年金相談　長野北年金事務所☎244-4100(代)
と　き　月曜日～金曜日、第2土曜日
※時間や場所など詳細はお問い合わせください。

★災害情報

	5月	平成25年1～5月	昨年同期
火災	5	21	9
死者	0	3	1
傷者	1	8	1
救急出動	177	813	833
交通事故	8	44	45
急病	124	550	556
その他	45	219	232
救助	2	17	16
交通事故	1	13	13
その他	1	4	3

★交通事故

	5月	平成25年1～5月	昨年同期
件数	18	80	79
死者	0	0	1
傷者	21	98	108

ストップ
◎火災・救急・救助は局番なしの119
◎火災などの問合せは消防情報ダイヤル☎245-1119

●子宮頸がん予防ワクチン接種対象者（小学6年生～高校1年生）のみなさんへ

厚生労働省の勧告により、子宮頸がん予防ワクチンの接種は6月15日から積極的にはお勧めしていません。ただし定期接種の中止ではないので、有効性とリスクをよく理解したうえで希望される場合は、医療機関で無料で接種を受けられます。事前に健康づくり課へお問い合わせください。

問合せ　健康づくり課（☎248-9018）

講座・教室

●人権交流センターの利用と人権交流講座のご案内

人権交流センターはバリアフリーの施設です。

学習や会議などで利用するための会議室や調理室、人権啓発DVDや本の貸し出しをしています。

事業としては、家庭や地域の中で人権にかかわることで悩んでいる方の相談を行い、講座などをとおして、人権問題への理解を深め、お互いの人権を尊重しあう「人権のまちづくり」をめざしています。

どうぞおでかけください。

【人権相談】（通年）

とき　月～金曜日（祝日除く）午前9時～午後5時

ところ　人権交流センター

【人権交流講座】

とき　7月24日(水)　午後7時30分～9時

ところ　人権交流センター

講演　「思春期の子どもと人権」

講師　北堀宏さん

問合せ　人権交流センター（☎245-0909）

●第4回『ふるさと・竹内塾』

とき　7月6日(土)　午後1時30分～4時30分

ところ　勝善寺（本上町）

テーマ　「おのずから」と「みずから」～言葉と人のつながり・死者とともに生きる～

講師　竹内整一さん

参加費　1000円

問合せ　NPO・999読書井戸端会議事務局　長谷部（☎080-2080-7864）

●地域奉仕お気軽無料セミナー「心とお金の意外な関係」

金銭感覚とセンスの意外な関係を学びませんか。

とき　▼7月13日(土)▼8月6日(火)　午後1時～

ところ　メセナホール会議室

講師　ファイナンシャルプランニング技能士

定員　各日とも20人

申込・問合せ　Life工房（☎246-4256）

●信州須坂蔵の町 わらべうたで遊ぼう会

ゆったりとしたリズムやふれあいなど、毎日の育児に役立つ遊びを紹介します。

とき　7月18日(木)　午前10時～11時

ところ　須坂市ふれあい館しらふじ

講師　原山克江さん

対象　0歳～3歳ぐらいの子どもと保護者

主催　信州須坂町並みの会

共催　▼ファミリーサポート稚児百合▼信州須坂風土舎

問合せ　信州須坂町並みの会・丸山（☎090-9357-1711）

●家族介護教室

とき　7月11日(木)　午後2時～3時30分

ところ　須坂病院北棟4階講堂

テーマ　「認知症の理解と治療・介護について～認知症を理解するためのポイント～」

講師　宮下俊一さん（宮下医院院長）

対象　▼介護している家族▼認知症や介護に関心のある方

申込・問合せ　須坂やすらぎの園（☎246-6883）

●情報センター各種講座

講　座	と　き	参加費
ピンポイントワード往復はがきの作り方	7月18日(木) 13:00～16:00	1,000円（テキスト代別途300円）
実践「パワーポイント」	7月20日(土)・27日(土) 10:00～15:00	2,000円（テキスト代別途600円）
凝った作りの文書作成「ワード中級」	7月23日(火)・25日(木)・30日(火)・8月1日(木) 19:00～21:00	4,000円（テキスト代別途700円）
「iPad」体験と活用	8月7日(水)～9日(金) ①10:00～②13:00～	2,000円（テキスト代別途1,000円）
日商簿記3級対策講座（全20回）	7月16日(火)～毎週火・木曜日 19:00～21:00	無料（テキスト代別途2,566円）

申込・問合せ　技術情報センター（☎251-2255）

●版画体験教室「木版画でつくる空」

ぼかしや刷毛目など、木版画の刷りが生み出すいろいろ

広告の問い合わせは㈱オフセット（☎245-6338）

広告欄

法律事務所 MAIMEN
MAIMEN LEGAL CONSULTING OFFICE

トラブル予防・解決のための具体策、一緒に考えてみませんか？

どうぞお気軽に

長野県弁護士会所属 弁護士　藤原（ふじわら） 寛史（ひろふみ）

☎026-285-0941

E-mail : mail@maimen.jp　H P: http://www.maimen.jp/

長野県須坂市大字幸高222番地2

取り扱い業務

■金銭の悩み：お金の貸し借り、債務整理、自己破産、消費者契約　■家庭の悩み：離婚／離縁、DV、子供の権利、成年後見、遺言／相続

■その他：不動産関係、労働問題、交通事故、会社設立、事業承継、企業法務、刑事／少年事件

◎平成24年度須坂市小・中学校人権同和教育標語応募作品「そのいじめ　止めるはあなたの　その勇気」　常盤中学校1年　中島菜々子さん

な表現を使って、空を描きます。板を彫らない木版画です。
とき　7月28日(日)　午前9時30分～正午
講師　岩佐徹さん(木版画家)
参加費　1000円
対象　小学生以上
定員　10人※6月28日(金)から申し込みを開始しています。
申込・問合せ　須坂版画美術館(☎248-6633)

善意の窓口

《寄附》　(敬称略)
▼須坂市(動物園)振興のため(日本画)…溝口琴子▼須坂クラシック美術館収蔵品の充実のため(日本画7点・大正ガラス8点)…岡信孝▼須坂版画美術館の資料充実のため(版画作品28点・版画関連資料78点…北沢恂)▼学校図書充実のため(図書カード)…長野信用金庫

リサイクル情報

《譲ってください》
▼雨水貯水タンク▼双子用ベビーカー▼ブリザーブドフラワー用ハサミ▼アイロン▼ミシン
《差し上げます》
▼下駄箱▼琴▼い草ゴザ
《譲ります》
▼エレクトーン(ヤマハステージア)
【《差し上げます》と《譲ります》の申込期限と抽選日】
申込期限　7月8日(月)
抽選日　7月10日(水)午前
※リサイクル情報の登録は随時受け付けています。また、掲載されている物品は、情報提供者の事情により取り消しになる場合があります。
問合せ　市民課(☎248-9002)

寄附募集

届出1件【複十字シールにかかわる郵送募金】
募集責任者　関隆教(結核予防会長野県支部支部長)
募集金品の額　3万円
期間　8月1日(木)～12月10日(火)
問合せ　市民課(☎248-9002)

市営住宅入居者募集

	募集団地	間取り
○明徳	1戸	2KB
○豊丘	3戸	3DKB
○北旭ケ丘	2戸	2KY

(リフォーム住宅)

問合せ　まちづくり課(☎248-9007)

募集期間：7月1日(月)～9日(火)
抽選日時：7月12日(金)午前9時
※詳細はお問い合わせください。

保健センター健康相談

子どもの何でも相談
とき　7月10日(水)・24日(水)　午前9時～正午
こころの健康相談
とき　7月17日(水)　午前9時～正午
健康ミニチェック
とき　7月17日(水)　午後1時～4時
問合せ　保健センター(☎248-9023)
悩み無料ダイヤル
☎0800-800-7223　午前8時30分～午後5時15分(土日・祝日・年末年始を除く)

児童センターで遊ぼう！

北部

【児　童】
11日(木)　16:00～
七夕お楽しみ会
23日(火)　16:00～
一輪車認定会
26日(金)　10:00～
カレー作り
30日(火)　10:00～
夏休み工作
【幼児・親子集まりの日】
3日(水)　10:00～
ピクニックへGO
10日(水)　10:30～
プール遊び・七夕飾り作り
17日(水)　10:30～
フラダンス
24日(水)　10:30～
誕生会
北旭ケ丘町　☎248-8381

中央

【児　童】
3日(水)　16:00～
七夕ギターコンサート
10日(水)　16:00～
将棋教室④
17日(水)　16:00～
アップルパイを作ろう
24日(水)　16:00～
将棋教室⑤
馬場町　☎245-5010

【注意】
小学校の夏休み期間中、南部・東部・北部児童センターは、登録児童が終日利用しています。
詳細は、各児童センターにお問い合わせください。

東部

【児　童】
3日(水)　16:00～
交通安全教室
11日(木)　16:00～
碁石であそぼう
24日(水)　16:00～
夏まつり準備会
30日(火)　10:00～
映画会(公民館)
【幼児・親子集まりの日】
3日(水)　10:45～
夏野菜カレーパーティー
※母親クラブ共催
11日(木)　11:00～
色水あそび
17日(水)　10:45～
ぐにゃぐにゃで遊ぼう
24日(水)　11:00～
すいか割り
高橋町　☎246-0079

南部

【児　童】
1日(月)　16:00～
七夕飾り作り
11日(木)　16:00～
トランポリン教室②
19日(金)　16:00～
夏の工作
(魚釣りグッズ)
26日(金)　10:00～
センターまつり準備会
【幼児・親子集まりの日】
3日(水)　11:00～
七夕飾り作り
10日(水)　11:00～
シャボン玉あそび
18日(木)　11:00～
乳幼児救急法講座※
24日(水)　10:45～
スイカ割り大会※
※印は母親クラブ共催
屋部町　☎248-2330

子育て支援センターだより

★集まりの日(11:00～)
3日(水)　七夕交流(七夕飾りをシルバー会員さんと作る)
6日(土)　すくすくパパ②(手作りおもちゃをお父さんと作る)
8日(月)　プール開き　アップルパイを作ろう
10日(水)　夏のコンサート(ビオラ、コントラバスの演奏を親子で楽しむ)
17日(水)　ペットボトル水族館
24日(水)　夏祭りの準備をしよう
31日(水)　夏祭り

センターに遊びにくるお友達を紹介

佐藤大凱(たいが)くん
好きな食べ物
…野沢菜のおやき

★子育て相談(11:00～)
1日(月)　家庭児童相談員による子育て相談
22日(月)　管理栄養士による食育相談

★子育て支援センターの開放…月～土曜日10:00～18:00
★北部・東部・南部の児童センターも開放しています。
(月～土曜日10:00～正午)※水曜日は集まりの日です。

問合せ　子育て支援センター(中央児童センター内)
☎/FAX 245-6588

日曜・祝日の当番薬局

７日(日)　アキヤマ
14日(日)　アロー
15日(祝)　押鐘
21日(日)　オオクマ
28日(日)　小布施
※芝宮前中島ファミリー薬局は、全日すべて営業します。

休日緊急診療室（小児科・内科）

と　き　日曜・祝日
9:00～12:00
13:00～17:00
ところ　県立須坂病院
問合せ　☎245-1650

夜間・日曜納税相談窓口

夜間納税相談窓口
７/25(木)、26(金)　17:15～19:45

日曜納税相談窓口
７/28(日)　9:00～16:00

ところ　税務課（窓口②番）
問合せ　☎248-9001

税金などの納期限

納期限・口座振替日
７月31日(水)

固定資産税・都市計画税…２期
国民健康保険税（普通徴収）…１期
後期高齢者医療保険料(普通徴収)…１期
介護保険料（普通徴収）……４期
下水道受益者負担金・分担金…１期

※納期限内の納付をお願いします。
※便利な口座振替をご利用ください。

７月の乳幼児健康診査・相談・講座、予防接種

【乳幼児健康診査・相談・講座】（会場：保健センター・持ち物：母子健康手帳）

健診名	日	受付時間	対　象　者
３か月児健康診査	12（金）	13:00～13:30 13:30～14:00	平成25年３月１日～３月15日生 平成25年３月16日～３月31日生

持ち物：おむつ、バスタオル、３か月児健康診査票
※次回開催日　▼９月20日(金)…平成25年４月１日～４月30日生
▼９月27日(金)…平成25年５月１日～５月31日生

もぐもぐ離乳食講座	19（金）	13:00～13:15 14:15～14:30	平成25年１月１日～１月15日生 平成25年１月16日～１月31日生

持ち物：おむつ、おしぼり、らくらく離乳食ガイドブック、離乳食講座おたずね
※次回開催日　▼９月19日(木)…平成25年２月１日～３月31日生

かみかみ離乳食講座	1（月）	13:00～13:15 14:15～14:30	平成24年10月１日～10月15日生 平成24年10月16日～10月31日生

持ち物：おむつ、おしぼり、らくらく離乳食ガイドブック、離乳食講座おたずね
※次回開催日　▼９月26日(木)…平成24年11月１日～12月31日生

１歳児健康相談	16（火）	13:00～13:30 13:30～14:00	平成24年６月21日～７月１日生 平成24年７月２日～７月12日生

持ち物：おむつ、歯ブラシ、１歳児健康相談票
※次回開催日　▼９月30日(月)…平成24年７月13日～９月20日生

１歳６か月児健康診査	5（金）	13:00～13:30 13:30～14:00	平成24年１月12日～１月22日生 平成24年１月23日～２月１日生

持ち物：おむつ、歯ブラシ、１歳６か月児健康診査票
※次回開催日　▼９月13日(金)…平成24年２月２日～２月26日生

２歳児健康相談	11（木）	13:00～13:30 13:30～14:00	平成23年６月26日～７月４日生 平成23年７月５日～７月20日生

持ち物：歯ブラシ、２歳児健康相談票、２歳児健康相談（おたずね）
※次回開催日　▼９月24日(火)…平成23年７月21日～９月15日生

３歳児健康診査	9（火）	13:00～13:30 13:30～14:00	平成22年７月２日～７月15日生 平成22年７月16日～８月３日生

持ち物：歯ブラシ、尿、目と耳に関するアンケート、３歳児健康診査票、おたずね
※次回開催日　▼９月12日(木)…平成22年８月４日～８月30日生

【個別予防接種】（会場：各医療機関）

開始対象者	予防接種名	対　象　者
平成25年２月生	ＢＣＧ	生後12か月に至るまで(標準的な接種期間は5か月～8か月)
平成25年４月生	四種混合１期初回	生後３か月～90か月（７歳半）に至るまで
平成24年７月生	麻しん・風しん１期	生後12か月～24か月に至るまで

※個別通知はしません。各戸に配付した「健康カレンダー」をご覧のうえ、医療機関で受けてください。

問合せ
《乳幼児健康診査・相談・講座》　健康づくり課母子支援係（☎248-9023）
《個別予防接種》　健康づくり課保健予防係（☎248-9018）

【保健センターの改修工事を７月から９月末まで行います】
保健センターの改修工事に伴い、事務室および各種相談、計測などの業務の場所を移転します。ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。
▼移転先…市防災活動センター（商工会議所西側）２階▼移転期間…７月22日(月)～９月６日(金)▼連絡先は変更ありません。

『広報すざか』に掲載する広告を募集します

『広報すざか』の広告欄は、「情報ファイル」のページの５段目に掲載します（ひと月あたり最大４枠）。
枠の大きさは、このお知らせの枠の大きさ（たて45㎜、よこ179㎜）で、色は黒一色です。
募集期間は、掲載を希望する月の前月１日～10日で、先着順とします。ただし、広告の種類によっては、須坂市広告基準によりご遠慮いただく場合があります。
金額などの詳細はお問い合わせください。
申込・問合せ　政策推進課☎２４８－９０１７
株式会社オフセット☎２４５－６３３８（平成26年３月まで）

公民館だより
すざか
No.615
平成25年7月1日発行
発行・編集 須坂市中央公民館
〒382-0013
須坂市大字須坂747番地イ
TEL 026－245－1598
FAX 026－246－3906
E-mail : s-kouminkan@city.suzaka.nagano.jp

震災から復興に向けて
長野県北部地震について考える

5月18日㈯、中央公民館で開いた「市民学園公開講演会」に約140人が訪れ、講師の島田茂樹さん（栄村長）から、震災後の栄村の様子や復興に向けての取り組みについて話を聞きました。

震災直後の様子

はじめに島田村長は「須坂市からも多くの義援金や支援物資をいただきありがとうございました」とお礼を述べられてから講演を始めました。

▲島田茂樹村長

「3月12日の午前3時59分、震度6強の地震に見舞われました。テレビやたんすが飛んでくるほどの揺れで、道路にはひびが入り、橋も段差ができてしまい渡れなくなってしまいました。停電にはならなかったものの、避難所も被害を受けました。地震の影響で一時1700人が避難しましたが、学校に避難した人は、まだまだ寒い時期だったため大変でした。また、水道水源がダメになってしまい、飲み水は近隣市町村の給水車等で確保できましたが、水洗トイレは、水道が仮復旧するまで使えないため、10日間の避難生活では仮設トイレを使用していました。」

震災から学ぶこと

「中越地震の後、震災マニュアルを作成しましたが、実際に起きてみないとわからない所があり、備えていない部分もありました。今回の震災は、東日本大震災に比べたら被害は少ないですが、地震の影響などで40人ほど転出してしまいました。世帯数も少なく、高齢化も進んでいる栄村にとってはとても深刻な問題でした。復興に向けて、全国から多くの義援金が届き、昨年7月には、天皇皇后両陛下も行幸され、仮設住宅の居住者一人一人に声をかけられました。冬場は積雪量が多く、さらに地震後に積もった雪の重みで橋が崩れるということもありました。大雪は予報などで注意することはできますが、地震は予知ができません。災害が起きたときにしっかりと行動できるように備える必要があります。」

これからの栄村

「震災後、復興計画を作り、今年からはプロジェクトチームも始動する予定です。村のホームページでは、これまでの復興の様子も見ることができますのでご覧ください。まだまだ時間はかかるかと思いますが、頑張っていきたいと思います」と復興に向けての意気込みを話し、まとめました。

▲震災直後の栄村役場の様子

当日は、中央公民館2階で震災の翌日から村職員が手書きで発行した新聞や美しい栄村の風景などの写真を展示し、あわせて義援金も募りました。

がりゅう山

納涼の時期になると思い出すことがある。50人ほどの職場で、本社のトップを招待して、懇親会を若者が企画した。招待された社長は、皆をねぎらい、当然金一封を持参した▼事は、うたげの開始の時点で発生した。幹事が挨拶でとおりいっぺんの本日の趣旨を述べた後、「お忙しい中出席いただいた社長から、『粗品』を頂きました」と言ってのけた。拍手・拍手だったが、凍りつく者もいた。さすが、トップは苦笑したのみで、我々上司に対しても、その後の叱責もなかった▼携帯電話の「相手を確認したあと応答」することに慣れた世代の、固定電話の受け応えも、良く問題視される。「ご苦労様」「お疲れ様」もしかりである。普段何気なく使っているが、目上に対し、同僚・部下に対して線を引くべしとされている。言葉の使い方・言い回しは、全く難しい。その人が育った環境やおかれた立場で、培われ身につくものだろう。大事なことは、「一時（いっとき）の恥」を教え、教わることと思う▼さきの幹事役の彼は、冗談めかし後輩に自分の失敗を語りながら、育てていることと思いたい。

地元の遊休農地を利用して学社連携

井上小学校5年生田植え体験

5月23日㈭に井上地域公民館と井上地域づくり推進委員会が学社連携事業として田植えを計画し、井上小学校5年生45人が、ふれあい教室実行委員のみなさんと、地元の方に指導してもらいながら、授業の一環として体験しました。

田植えの前に

地域づくり推進委員長の藤澤さんは「水の大切さや普段食べているお米について、もっと知ってもらいたいです。最近は機械で植えている方が多く、実際に手で植える貴重な体験をしてほしいと思います」と話し、ふれあい教室実行委員の小林さんは「みなさんにはもち米を植えていただきます。苗を2～3本とって、しっかりと土の中に植えてください。苗と苗の間隔は15cmくらいです。また、足跡がついてしまった部分は、手でならしてから植えてください」と説明がありました。小学生代表の決意表明では「学校生活の中で、最初で最後の田植えです。地域の方に教えてもらいながら頑張って植えたいです」と意気込みを話し、全員で「お願いします」のあいさつをして田植えを始めました。

▲地域の方に教わりながら

体験して

地域の方に教わりながら最初はゆっくりと植えていた子どもたちですが、慣れてくるとスピードもあがり、10アールの水田にあっという間に苗が植えられていきました。中には「もう終わっちゃうのか」、「楽しいからもっと田植えをしていたいね」と話している子もいて、田植え体験を満喫している様子でした。また、途中、井上小学校4年生が田植え体験を見学に来て、来年を楽しみにしていました。

▲みんなで一列に並んで田植え

田植え終了後小学生は、「きれいに植えられました。秋の収穫が楽しみです」、「最初は緊張したけど、最後までしっかりとできて良かった」と話し、小学生代表のお礼の言葉では「地域の方に田植えを優しく教えていただきありがとうございました。稲が大きく成長することが楽しみです」と秋に行う収穫祭を期待していました。

今後、稲の生育状況を観察しながら、9月下旬に刈り取りとはぜかけ、10月中旬に脱穀し、11月上旬の収穫祭で、今回植えたもち米を使って餅つきを行います。

用水の汚れに苦しんだ沼目区

製糸業の発展と環境問題

5月27日㈪、日野地域公民館と日野郷土史研究会が共催で開いた記念講演に約30人が参加し、市史編さん専門員の井上光由さんから「用水の汚れに苦しんだ沼目区」の講演を聞きました。

製糸業の発展と共に

はじめに井上さんは、沼目区が利用していた用水について話しました。

▲井上光由さん

「沼目区は、米子川上流の北ノ沢用水を飲料水と水田用水として利用してきました。江戸時代には、須坂藩から用水にちりやごみを流してはいけないと命じられていました。明治20年に製糸用水に用いる簡易水道が敷かれましたが、製糸業の発達による人口増加によって給水量が増加し、大正末期に全町に行きわたるように、水道新設工事が行われました。それ以来、長年大切に扱われてきた用水が下水道のようにみなされ、製糸工場などからの汚水と須坂町民の生活排水が流され、さらには汚物まで流されるようになり、年々汚れはひどくなりました。その結果、飲料としても、水田用水としても利用できない状態になってしまいました。」

新用水の発見

「昭和期に入り、さまざまな調査の結果、同じ日野村内の塩川地籍に水源地を発見し、新たに用水に利用できるめどがつきました。しかし、用水路新設工事に要する経費は、沼目区だけでは負担できる金額ではなく、工事費用を検討していたところ、世界恐慌下ではあったが、須坂町や製糸工場などから寄付金が届けられ、工事を行うことができました。製糸業の発展の裏では工場排水や生活排水がもたらす環境問題など、見えない部分で地域のみなさんに影響があったことを忘れないでほしい」とまとめました。

お知らせ

須坂市中央公民館

学ぶ　青年バラエティー講座 ～自遊時感～「マットサイエンス」

マットサイエンスとは、ヨガとピラティスを融合させた最新のエクササイズです。
初めてでも体が硬くても無理なくできます。マットサイエンスで一緒に体の調子を整えませんか。
動きやすい格好でご参加ください。

とき　7月30日(火)　午後7時15分～9時
ところ　中央公民館ホール（3階）
講師　跡部奈美さん
参加費　無料
持ち物　飲み物、タオル
対象　18歳～30歳代で、市内に在住または勤務している方
定員　30人
申込　7月25日(木)まで
問合せ　☎245-1598

見る　こども21すざか未来大学 星空観望会

標高約1500mの峰の原高原で、天の川を見ましょう。

とき　8月3日(土)　午後7時30分～9時
集合　須坂青年の家駐車場
講師　須坂ハイランド星を見る会のみなさん
参加費　無料
定員　40人程度
申込　7月30日(火)まで
問合せ　☎245-1598

体験　すざかのこども七夕まつり

願いをこめて、七夕飾りを作りましょう。
できた飾りは、中央公民館、市役所、観光交流センター、須坂病院に1週間飾ります。

とき　8月3日(土)　午前9時～正午
ところ　中央公民館ホール（3階）
参加費　50円／人
対象　市内在住の子どもと保護者
申込　7月29日(月)まで
主催　地域づくり須坂未来塾
問合せ　☎245-1598

▲昨年の七夕飾りの様子

学ぶ　パソコン講座

①ワード入門〈全5回〉

「ワード」を使って文章を作成してみませんか。

とき　7月29日(月)～8月2日(金)　午前10時～正午

②エクセル入門〈全5回〉

表の作成に便利な「エクセル」を使ってみませんか。

とき　7月29日(月)～8月2日(金)　午後2時～4時
※①～②とも
ところ　旧職業訓練校（市立須坂図書館裏）
講師　NPO法人信州SOHO支援協議会
参加費　500円／人
※パソコンは主催者が用意します。
定員　10人
申込　7月5日(金)　午前9時～
問合せ　☎245-1598

体験　こども21すざか未来大学 北信濃ふれあいウォーク

湯田中駅から須坂市中央公民館までの約20kmを親子や仲間と歩きませんか。出発式では、星空の説明もあります。

とき　8月23日(金)～24日(土)
集合　8月23日(金)　午後11時30分　長野電鉄湯田中駅前
解散　8月24日(土)　午前7時30分ごろ　須坂市中央公民館
参加費　500円／人
対象　市内在住の小・中学生と保護者
※小学生は保護者同伴
中学生のみの参加の場合は保護者の同意が必要。
定員　100人
申込　8月16日(金)まで
問合せ　☎245-1598

日野地域公民館

学ぶ　盆花アレンジメント講習会

お盆の定番の花を使って、いつもと違う飾り花を作ってみませんか。

とき　8月12日(月)　午後1時30分～3時30分
ところ　日野地域公民館
講師　古平静子さん
参加費　1700円／人（お花・材料代）
定員　15人
申込　7月8日(月)　午前9時～
問合せ　☎246-2274

施設の使用ができません

7月21日(日)に予定されている参議院議員通常選挙で、投票所として使用するため、下記のとおり施設の一部が使用できません。
なお、投票日は全館使用できません。

中央公民館(西館を除く)・すざか女性未来館
日滝地域公民館・旭ヶ丘ふれあいプラザ
7月19日(金)～21日(日)終日

南部地域公民館

見る　**竜ヶ池灯ろう流しのタベ**

竜ヶ池の水面に、願いや祈りが書かれた灯ろうを流します。

夏の風物詩「竜ヶ池灯ろう流し」にお出かけください。

とき　8月10日(土)　午後6時30分～8時
ところ　臥竜公園竜ヶ池
問合せ　☎245-0273

※今年は市立博物館と共催で新企画「灯ろうづくり教室」を開催します。詳しくは13ページをご覧ください。

学ぶ　**大切な人を守る応急手当講座**

夏場に起こりやすい事故の応急手当のしかたや、AEDの使い方を学んで、大切な人を守りましょう。

とき　8月29日(木)　午前10時～11時30分
ところ　南部地域公民館
講師　市消防署職員

豊丘地域公民館

学ぶ　**おでかけ健康教室inとよおか　健康講座**

症状がないのに進行する糖尿病。もしかすると、あなたにも危険性があるかもしれません。10年後も元気でいられるように、血糖と運動の関係を学びませんか。

とき　7月12日(金)　午後1時30分～3時30分
ところ　豊丘地域公民館
講師　中村英基さん(保健師)
参加費　無料
持ち物　筆記用具　最新の健康診断の結果があればお持ちください。
問合せ　☎245-9768

参加費　無料
定員　40人
申込　7月10日(水)　午前9時～
問合せ　☎245-0273

夏休みこども学習室

中央公民館、旧上高井郡役所および各地域公民館の一室を学習の場として開放します。

友だちと一緒に夏休みの宿題や自由研究、読書などをしませんか。

◆市内在住の小・中学生

期　間　7月25日(木)～8月21日(水)　午前9時～午後5時（土・日曜日は除く）
ところ　中央公民館・各地域公民館

◆市内在住または市内の高校に通学している高校生

期　間　7月27日(土)～8月20日(火)　午前9時～午後7時
ところ　旧上高井郡役所

※講座等で使えない場合があります。使用前に事務室で受付をし、使用できる部屋や時間などを確認してください。
※各地域公民館で「こども読書チャレンジ」のポイントスタンプを押しています。

問合せ　中央公民館　☎245-1598
旧上高井郡役所　☎245-5559
各地域公民館（右表参照）

夏休み親子映画会のお知らせ

夏休みにあわせて映画会を開催します。映画をとおして親子で学び、ふれあいを深めましょう。

と　き	ところ	問合せ
7月29日(月) 午前10時～ 7月30日(火) 午前10時～	中央公民館	245-1598
7月29日(月) 午後2時～	仁礼コミュニティセンター	245-8118
7月31日(水) 午前10時～	井上地域公民館	246-2488
8月1日(木) 午前9時30分～	旭ヶ丘ふれあいプラザ	246-3783
8月1日(木) 午前10時～ 8月8日(木) 午前10時～	日野地域公民館	246-2274
8月3日(土) 午後7時～ 8月7日(水) 午前10時～	日滝地域公民館	248-1686
8月6日(火) 午前10時～ 午後2時～	南部地域公民館	245-0273
8月6日(火) 午前10時～ 午後4時～	豊洲地域公民館	246-3232
8月9日(金) 午前10時～ 午後2時～	高甫地域公民館	248-1925
8月10日(土) 午前10時～	豊丘地域公民館	245-9768

すざか女性未来館だより

No.52

講座・催し

ストレッチで貯筋を〈全2回〉

いつまでも若く元気でいるためにストレッチで行う貯筋の仕方を学びましょう。
無料託児あります（事前の申し込みが必要です）。

とき 7月25日㈭
8月1日㈭
※各回とも午後1時30分～3時
ところ 中央公民館ホール（3階）
講師 中川時示さん
参加費 無料
定員 15人
申込 7月5日㈮午前9時～
問合せ ☎214-6041

初心者のための筆ペン講座〈全3回〉

芳名帳に自分の名前を書くときや、ちょっとメモして誰かに渡したいとき、できれば美しい文字で書きたいと思うもの。どうすれば美しい文字になるのか、一緒に学びませんか。
無料託児あります（事前の申し込みが必要です）。

とき 7月22日㈪・29日㈪
8月5日㈪
※各回とも午前10時～正午
ところ すざか女性未来館大講習室（2階）
講師 高野東山さん（書道講師）
参加費 1000円／人
定員 15人
申込 7月5日㈮午前9時～
問合せ ☎214-6041

女性のためのワークわく講座 ビジネスマナー〈昼コース全2回〉〈夜コース全3回〉

今回の講座では、社会人としてのマナーや働くうえでの常識、非常識を学びます。
昼コース・夜コースどちらの参加でもかまいません。
無料託児あります（事前の申し込みが必要です）。

とき
昼コース 8月1日㈭・8日㈭
午前10時～正午
夜コース 8月2日㈮・9日㈮
30日㈮
午後7時30分～9時
ところ すざか女性未来館講習室（2階）
講師 高沢貴子さん（マナーインストラクター）
参加費 無料
定員 15人
申込 7月26日㈮まで
問合せ ☎214-6041

おやきづくり講座

素朴な味がなんともいえない信州の郷土食「おやき」作りに挑戦しませんか。
無料託児あります（事前の申し込みが必要です）。

とき 8月2日㈮
午前9時30分～
午後0時30分
ところ すざか女性未来館料理実習室（2階）
講師 市食生活改善推進協議会のみなさん
参加費 500円／人
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
定員 15人
申込 7月5日㈮午前9時～
問合せ ☎214-6041

夏休み親子料理教室

夏休み中に、親子で料理を作って一緒に食べませんか。小学校低学年のお子さんから参加できます。
無料託児あります（事前の申し込みが必要です）。

とき 8月3日㈯
午前10時～午後1時
ところ すざか女性未来館料理実習室（2階）
内容
▽エビカレーピラフ
▽アボカドサラダ
▽ナスのトマト煮

▲昨年の様子

講師 市食生活改善推進協議会のみなさん
参加費 500円／人
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
定員 親子15組30人程度
申込 7月5日㈮午前9時～
問合せ ☎214-6041

会員募集 籐工芸会

籐・あけび・竹などの自然素材を使って、花入れやかごなどを作りませんか。
初心者大歓迎です。

▲作品例

とき 毎月第1・3木曜日
午前10時～正午
ところ すざか女性未来館
問合せ ☎246-9149（小山）

生涯学習推進センターだより

No.161

スザッピー

地域の宝を学ぶ
-春のまなびー号-

古道とそばの里巡りコース
〈4月26日実施　仁礼・豊丘地区〉

雨模様の一日でしたが、参加者は、旧大笹街道の一部を歩き、街道の傍らにある道標などを見学しました。

昼食はそのさとホールで地元の方が打ったそばに舌鼓を打ちました。

▲手打ちそばを堪能

仁礼・豊丘地区は桜の古木が多い地区です。今年は例年になく開花が早かったため、標高の高い所にある弁天さんのしだれ桜は満開で、参加者からはその見事な様子に感嘆の声が聞かれました。

▲満開の弁天さんのしだれ桜

【参加者の感想】
・ずっと見たいと願っていた弁天さんのしだれ桜、延命地蔵の大桜、長妙寺のしだれ桜が見られて感激でした。
・地元産のそばをいただいたことがとても貴重なことのように感じました。

井上氏の里巡りコース
〈5月18日実施　井上町〉

今回は、地域を限定し、井上地域公民館と共催で実施しました。

井上地域づくり推進委員会発行の「井上源氏の里歴史マップ」を片手に、地域の講師の市川寛一さんとまなびー号インストラクターの案内で、主に徒歩でゆったりと井上町の史跡を見学しました。

この地は、信濃源氏井上氏の本拠地であったので、館跡や墳墓など井上氏にかかわる史跡が多くあります。また、交通の要衝で、旧大笹・谷街道が通っており、道標などが町の辻に残っています。参加者は、旧街道を徒歩でたどったりしてこれらの史跡を巡りました。

▲井上氏の墳墓

【参加者の感想】
・広い範囲を周るのではなく、決まった地域をゆっくりじっくり歩いて巡ったのがよかったです。
・今回のような（地域の）ガイドが今後もあればよいと思いました。

夏休みこども寺子塾
～開　講～

▲昨年の様子

竹の水テッポウ作り

夏休みに、友達や親子、おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に作って、遊んでみませんか。

とき　8月10日(土)　午前9時～11時
ところ　中央公民館・すざか女性未来館　前庭
参加費　100円／人
※事前申し込みは不要です。
問合せ　生涯学習推進センター　☎214-6086

会員募集
育児サポートボランティア　ひまわりの会

ひまわりの会では、生後3ヵ月から小学校3年生くらいまでのお子さんを、保護者の方々が会議への出席や病院に出かけるときなどにお預かりをしています。

現在、会員25人で活動しています。会員同士世代を越えて、交流会や研修会を開催しながら、楽しく活動しています。

会員になるための資格は要りません。ぜひ一度参加してみませんか。

活動場所
○ショッピングセンターパルム内「ひまわりの会」事務所
○出張託児の場合には、指定の会場

各団体の行事などでの託児も承ります。お気軽にお問い合わせください。

問合せ　育児サポートボランティア　ひまわりの会
☎・FAX 242-3200

参加者募集　夏のまなび一号・まなび一隊

まなび一隊　夜の町なか歩き

納涼をかねて、夜の須坂の中心街を歩いてみませんか。昼間とは違った風情のある須坂の町並みが発見できます。

とき　7月26日㈮　午後7時～9時
参加費　150円／人
定員　20人
集合・解散　中央公民館
見学場所　遠藤酒造場…旧信陽銀行跡・住吉屋…勝善寺・松屋付近…東山魁夷碑…銀座通り…中町周辺…蝶の民俗館…ふれあい館しらふじ

▲昨年の様子（旧信陽銀行跡）

募集期間　7月8日㈪　午前9時～17日㈬午後5時
申込・問合せ　生涯学習推進センター　☎214-6086

まなび一号　親子や祖父母と孫でたどる大笹街道

江戸時代に人々や荷物の行き来が盛んだった大笹街道を親子や祖父母と孫でたどってみませんか。

とき　8月9日㈮　午前9時～午後2時
持ち物　昼食・飲み物
参加費　150円／人
定員　20人
集合・解散　中央公民館
見学場所　（―バス　…徒歩）博物館―大笹街道分岐点道標…仁礼宿（馬頭観音碑・口留番所跡）―新問屋・下の問屋）―石小屋洞穴遺跡―大谷不動黒門・旧道―須坂青年の家…旧道・土手道…峰の原供養塔―峰の原高原（昼食・散策）
募集期間　7月8日㈪　午前9時～24日㈬午後5時
申込・問合せ　生涯学習推進センター　☎214-6086

すざか市民総合大学　7月の必修講座

すざか市民総合大学の必修講座で全10講座のうちの2講座目です。

この必修講座は、すざか市民総合大学の参加者の講座となっていますので、「須坂人手形」をお持ちでない方はこの機会に購入し、一緒に楽しく学びませんか。

すざか市民総合大学の参加申し込みは、随時受け付けています。

第二講座
「私たちの生活を支える2」
とき　7月30日㈫　午後7時～8時30分
ところ　中央公民館教室
内容　○議会の役割としくみ　○須坂市の財政　○防災の取り組み
講師　議会事務局、財政課、総務課職員
問合せ　生涯学習推進センター　☎214-6086
※「すざか市民総合大学」についてのお問合せもあわせてお待ちしています。

生涯学習推進員会コラム

4月25日㈭に中央公民館で総会を開催し、今年度の活動計画や予算が議決されました。総会終了後に全体会を開催し推進員同士の交流を深めました。

今年度は、会員44人で活動しており、4月から6月の3カ月間はワークショップを行い、これまでの推進会の活動を振り返りながら、会員同士のコミュニケーションを深めてきました。

▲いろいろな意見が出たワークショップ

今後もワークショップを行いながら、平成26年度に開催する「市民のつどい」の内容や、研修会の計画なども立てていきます。

生涯学習推進員会に関するご意見・お問合せは、生涯学習推進センターへお気軽にどうぞ。
☎214-6086

スザッピーのプレイクタイム

スザッピーも風邪をひきました。気温差が激しく、空気が乾燥していたからでしょうか・・・

咳が止まらなかったので、インターネットで自ら出来る治療法を調べてみました。すると、いろいろな方法があります。温かい飲み物を飲むと良いとか、はちみつが良いとか、チョコレートが良いなど・・・また、おばあちゃんの知恵袋の大根飴や首にねぎを巻くというのもありますね。風邪をひいたことで、いろいろなことを学びました。

「生涯学習」とはいろいろなところにあり、日々の生活に密接に関わっているのですね。

図書館だより

開館時間　平日　午前9時～午後7時
　　土日祝　午前9時～午後5時
休館日　1～4・8・16・22・26・29日
Tel Fax　245-0784　245-4313

お知らせ

7月4日(木)まで、蔵書整理のために休館しています。

行事のご案内

おはなしの会
とき　毎週土曜日　午前11時～

古典文学講座 ―芭蕉と一茶―
とき　9日(火)　午前9時30分～

夏休み子どものつどい

とき　8月3日(土)　午前10時30分～
ところ　講習室（2階）
内容　読み聞かせ、てじな、七夕かざりづくりなど
参加費　無料
持ち物　はさみ
対象　幼児～小学校低学年

読書感想文を書こう！

小・中学生のみなさん、夏休みに読書感想文を書いてみませんか。長野県読書感想文コンクール課題図書・全国読書感想文コンクール課題図書は左表のとおりです。締め切りは8月末日。図書館で課題図書を貸し出しています。

	長野県課題図書	全国課題図書
	書名	書名
小学校(低)	ちょっとだけタイムスリップ	メガネをかけたら
	ぼくのママはうんてんし	なみだひっこんでろ
	ふくしまからきた子	わたしのいちばんあのこの１ばん
	イチゴがいっぱい	いっしょだよ
小学校(中)	ちっこばぁばの泣いた夜	くりぃむパン
	幸せを奏でる私の音楽	ジャコのお菓子な学校
	ゆびわがくれたプレゼント	こおり
	ぼくとおじちゃんとハルの森	ゾウの森とポテトチップス
小学校(高)	糸子の体重計	オムレツ屋へようこそ！
	願いがかなうふしぎな日記	有松の庄九郎
	希望への扉リロダ	はるかなるアフガニスタン
	ぼくのプールサイド	永遠に捨てない服が着たい
中学校	新版　死の川とたたかう	チャーシューの月
	おまけ鳥	フェリックスとゼルダ
	捨て犬・未来　命のメッセージ	ぼくが宇宙人をさがす理由

５月
来館者数
9,622人
貸出冊数
22,619冊

新刊案内

絵本

からすのてんぷらやさん　かこさとし
わらべうたであそびましょ！　いわせななみ
もりのとこやさん　おだしんいちろう
いもほりコロッケ　土屋富士夫
ぼくはきょうりゅうハコデゴザルス　内山りゅう
タガメのいるたんぼ　今森光彦
川をのぼって森の中へ　有沢佳映
かさねちゃんにきいてみな　三田村信行
夜の迷路で妖怪パニック　青山剛昌
名探偵コナン謎解きパズルランド　もりやしげやす
おならゴリラ

児童

市場と権力　佐々木実
金融の世界史　板谷敏彦
うつ病の人の職場復帰を成功させる本　うつ病リワーク研究会
花も実もあるよくばり！緑のカーテン　サカタのタネ「緑のカーテン」普及チーム
植物と暮らす毎日　主婦の友社
中華なべで15分！燻製おつまみ　太田潤
かしこいおかず　朝日新聞社
猫と一茶　一茶記念館
長野の山城ベスト50を歩く　河西克造
雅姫のインテリアスタイル　雅姫
聞かないマスコミ答えない政治家　池上彰
尾木ママ、どうして勉強しなきゃいけないの？　尾木直樹
夢いろチョークアート　佐藤真理
「やりがいのある仕事」という幻想　森博嗣
愛に乱暴　吉田修一
余命1年のスタリオン　石田衣良
東京ダンジョン　福田和代
南無ロックンロール二十一部経　古川日出男
レーン　あさのあつこ

須坂市立博物館

博物館だより

開館時間　午前9時～午後5時
休館日　1・8・16・22・29日
Tel 245-0407
Fax 214-5548

入館料（特別展期間中）
高校生以上　300円
小中学生　無料

特別展

山下八右衛門家秘蔵資料
―このまちと400年・薬種商が遺した須坂―

7月20日(土)～9月16日(月)

山下家は、須坂藩の館町の形成にとって中核部分となる十字路の一角・中町に位置し、古くから薬種商として活躍するとともに、江戸時代末期には藩御用達商人として献金を行うなど、須坂藩を支えた豪商でした。

初代から現在に至るまでの薬種商関係資料をはじめ、須坂藩との関わりを示す資料や風聞などの江戸情報などが、1170点を超す資料群として豊富に遺されています。

進行中の「市誌編さん事業」に伴い、山下家の資料の内容の研究が進められています。

秘蔵されてきた山下家文書の一端をぜひご覧ください。

▶明治末頃の山下薬局。当時はビールも売られていました。

期間中のイベント(7月)

★山下さんに聞いてみたい
第1回テーマ「憎っくき家康」
21日(日)午後2時～
所蔵者の山下徹さんが、資料について語ってくださいます。

★ギャラリートーク
25日(木)午後2時～
学芸員が展示内容を解説します。

★臥竜公園フェスティバル
28日(日)午前9時～
楽しいイベントブースがいっぱい。詳しくは13ページをご覧ください。

臥竜公園内で、チョウ、トンボ、セミ、カブトムシなど、いろいろな昆虫を捕まえてみよう。捕まえた昆虫で標本を作ります。

とき　7月27日(土)　午前9時～11時30分
※雨天中止
参加費　50円(保険料)
持ち物　▼筆記用具▼水筒▼虫取りあみ、虫かご、図鑑など(持っている人)
服装　長そで、長ズボン、帽子を着用してください。
定員　30人
申込期限　7月21日(日)

7月20日は
市立博物館開館記念日

昭和41年のオープン以来、47年目を迎えます。
当日来館された先着50人に記念品をプレゼント。
これからも、博物館をよろしくお願いします。

市誌編さん室の窓

《市誌民俗調査から》
民間信仰⑱ 産土社・氏神社の祭祀

神社(神道)では一年間を通じてさまざまな儀式を行なっています。神社の祭日には大祭(祈年祭・例祭・新嘗祭)と中祭(歳旦祭・紀元祭)があり、各神社で執り行われています。そのほか、神社所縁の特色ある祭りも多々あり、祭事をとおしてムラ人の神社に寄せる思いや神道の心意を知ることができます。

【墨坂神社(八幡社・芝宮社)の年中儀式】(祭日は八幡社の例)

祈年祭　その年の五穀豊穣と日々健康で生活ができるように祈る大祭。4月に「春祭り」とともに行われています。

祇園祭…7月21日～25日　芝宮境内弥栄社の祭り。笠鉾神輿巡行で知られる疫病除けの夏祭り。(芝宮　弥栄社)

風祭・夏越大祓…7月31日　風祭は、風の害が作物に及ばないように祈る祭り。夏越大祓は、知らず知らずのうちに身についた罪やけがれを落とす祓えの行事。茅の輪を作り、くぐります。墨坂神社では風祭と併せて行なっています。(八幡社)

御射山祭…8月26日～27日　健御名方命が富士見村の原野で遊猟したという故事にちなんだ祭りで、茅のはしで赤粥を食べる習俗があります。(芝宮)

例大祭　その神社にとって一番縁のある日に行う祭祀で墨坂神社では9月15日～24日に行なっています。秋祭りの前夜は獅子神楽や夜店が出てにぎわいます。各町から灯ろうを捧げ持って大鳥居前に参集し、行列を組んで参進する光景は見事。

新嘗祭・御札頒布始祭・師走大祓…12月17日　新嘗祭は新穀を神に供え収穫に感謝する祭り。御札頒布始祭はお札の配り始めを報告する神事。一年ごとに魂(神徳)が更新されるとする習俗は日本人の神観念をみることができます。師走大祓は年間の罪けがれを払う祭事。

この他、**歳旦祭、紀元祭、恵比寿講、節分(追難)、七五三**などの祭事も行われています。

▲芝宮祇園祭神輿巡行

須坂市の文化財

シリーズ 59

小坂神社社叢

須坂市指定天然記念物
昭和61年10月17日指定

▲小坂神社

社叢（しゃそう）とは、神社の森という意味です。深い森の高い木々には神々がよりつくと信じられ、古来より、地元の人々に大切に守られてきました。そのため、大木が多く、地域の植生を知るうえでも貴重な場所です。

須坂市内の神社林は、ケヤキかスギのどちらかが主体であることが多いようです。ケヤキはもともとこの土地に育っている樹木で、樹高が二十数メートルにも達するなどの点から、社叢を形成するには最適な樹木だったと考えられます。スギは、この土地には自然の状態では存在しないとされますが、まっすぐに高く伸び、姿も美しいので、用いられてきました。

小坂（おさか）神社は、『延喜式（えんぎしき）』という平安時代の書物に出てくるほど古くからある神社です。

境内は大洞山の麓にあり、こんもりと深い緑を背景に鎮座しています。

入り口には大きなケヤキの鳥居が立ち、社叢の緑との美しい調和をみせています。

お社（やしろ）を囲むように、幹の太さが３ｍ以上あるケヤキの大木が20本ほど林立しており、中には高さが30ｍを超えるものもあります。

一歩入れば、鳥たちの声が絶えず樹上から聞こえてきます。

たいへん暑い季節になりました。

深山の森とはまた異なった、深遠な空間を味わいに訪れてはいかがでしょうか。

よもやまばなし

▼「もったいない市」で手にしたブンブンゴマ。子どもたちはブンブンと音を立てて回せるのに私がやるとピタッと止まってしまいます。コツがつかめない私は諦めて、手作りの風車が窓辺でクルクル回る様子を見て楽しんでいます。（北澤）

▼20ページで紹介した消防技術大会。実は私もラッパ吹奏の選手として出場しました。チームとしてはまずまずの成績でしたが、個人的には悔しさが残る吹奏でした。来年の大会に向けて、心機一転、練習を頑張りたいです。（小林）

▼私の苦手な季節になりました。夏…。暑さが得意ではなく、自宅にいるときは、気がつくと扇風機やクーラーについ手が伸びてしまいます。自分の体と相談しつつ、今年の夏も無理なく節電に取り組みたいと思います。（古谷）

2013.6.1現在（　）内前月比
人口……52,349(-30)
男　……25,353(-22)
女　……26,996(－８)
世帯……19,328(＋６)

広報 すざか

発行日　平成25年７月１日
発行/編集　須坂市役所/総務部政策推進課
TEL026-245-1400(代表) FAX026-246-0750
〒382-8511 長野県須坂市大字須坂1528-1
URL http://www.city.suzaka.nagano.jp
Eメール info@city.suzaka.nagano.jp
印刷　株式会社オフセット

再生紙を使用しています。
大豆油インクを使用しています。